



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 23/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 604 • Prot: 27.72 • Lip: 22.25 • H C: 48.62</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>Espinacas a la crema Pollo en pepitoria Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 877 • Prot: 62.92 • Lip: 37.19 • H C: 48.43</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p>	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Hamburguesa de bacalao con salsa de yogur Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 817 • Prot: 28.45 • Lip: 34.67 • H C: 71.77</p>
<p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 775 • Prot: 23.58 • Lip: 37.57 • H C: 59.41</p>	<p><b>11</b></p> <p>Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p>Kcal: 769 • Prot: 34.97 • Lip: 33.11 • H C: 58.41</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 815 • Prot: 22.85 • Lip: 41.9 • H C: 60.07</p>	<p><b>14</b></p> <p>Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 637 • Prot: 30.89 • Lip: 31 • H C: 34.04</p>
<p><b>17</b></p> <p>Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 725 • Prot: 25.94 • Lip: 31.19 • H C: 58.85</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 674 • Prot: 34.46 • Lip: 26.64 • H C: 49.29</p>	<p><b>19</b></p> <p>Pastel de verduras Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 593 • Prot: 30.71 • Lip: 24.51 • H C: 39.09</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espirales a la napolitana Calamares a la romana Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 788 • Prot: 22.02 • Lip: 35.94 • H C: 67.29</p>
<p><b>24</b></p> <p>Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 896 • Prot: 29.55 • Lip: 56.46 • H C: 41.88</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 853 • Prot: 28.64 • Lip: 42.04 • H C: 64.02</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 570 • Prot: 17.55 • Lip: 21.32 • H C: 49.56</p>	<p><b>27</b></p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 834 • Prot: 27.22 • Lip: 36.84 • H C: 72.62</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 773 • Prot: 22.91 • Lip: 32.74 • H C: 69.95</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>				





## Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

	Si en la comida...	En la cena...
Primeros	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
Postres	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteo	Fruta

- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

