



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 24/01/2023

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 707 • Prot: 25.33 • Lip: 30.67 • H C: 58.16 | Alubias pintas con arroz Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 659 • Prot: 33.03 • Lip: 25.5 • H C: 51.24 | Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 627 • Prot: 53.84 • Lip: 16 • H C: 38.37 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 754 • Prot: 33.51 • Lip: 30.79 • H C: 58.24 | Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 719 • Prot: 20.97 • Lip: 29.58 • H C: 65.8 | Tallarines tres delicias Merluza con tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 830 • Prot: 35.76 • Lip: 35.86 • H C: 64.38 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37 | Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 606 • Prot: 38.46 • Lip: 21.86 • H C: 41.61 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 650 • Prot: 38.77 • Lip: 27.45 • H C: 33.04 | Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 743 • Prot: 27.88 • Lip: 29.24 • H C: 66.34 | Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 802 • Prot: 57.83 • Lip: 28.21 • H C: 52.34 | Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 695 • Prot: 15.38 • Lip: 32.94 • H C: 57.56 | Judías pintas estofadas Fletán con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 853 • Prot: 39.32 • Lip: 40.16 • H C: 59.73 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 725 • Prot: 25.94 • Lip: 31.19 • H C: 58.85 | Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 645 • Prot: 36.59 • Lip: 24.03 • H C: 45.47 | Crema de zanahorias Merluza a la romana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 660 • Prot: 26.13 • Lip: 28.83 • H C: 49.7 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37 | NO LECTIVO |
| 27 | 28 | | | |
| NO LECTIVO | Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 763 • Prot: 21.5 • Lip: 39.42 • H C: 55.31 | | | |





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.

