



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/11/2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Judías verdes rehogadas
Filete de pavo braseado asado en salsa
Garbanzos salteados
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 579 • Prot: 31.2 • Lip: 22.49 • H C: 36.62

4

Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)
Merluza a la gaditana
Patatas a lo provenzal
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 688 • Prot: 28.73 • Lip: 26.59 • H C: 59.66

5

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada mixta con brotes y queso
Fruta de temporada/gelatina
Pan y agua

Kcal: 830 • Prot: 16.78 • Lip: 35.22 • H C: 82.95

6

NO LECTIVO

7

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

11

Espaguetis a la carbonara
Boquerones en tempura
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 713 • Prot: 19.85 • Lip: 32.66 • H C: 61.12

12

Pastel de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 650 • Prot: 18.97 • Lip: 33.28 • H C: 45.21

13

Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir)
Hamburguesa de pollo a la plancha
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 570 • Prot: 23.57 • Lip: 27.27 • H C: 32.05

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37

15

Arroz tres delicias
Gallo a la madrileña
Ensalada de tomate
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 795 • Prot: 30.27 • Lip: 35.03 • H C: 62.78

18

Crema de champiñones
Filete de ternera a la plancha
Ensalada mixta con pasta integral
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 595 • Prot: 33.61 • Lip: 21.92 • H C: 39.69

19

Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)
Merluza a la romana
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 683 • Prot: 34.01 • Lip: 25.84 • H C: 54.8

20

Patatas a la marinera
Chuleta de cerdo asada
Calabacines en fritura
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 888 • Prot: 36.33 • Lip: 51.72 • H C: 46.56

21

Pizza de verduras y atún
Filete de pollo a la plancha
Ensalada mixta
Fruta y Tronco de Navidad. Refrescos
Pan y agua

Kcal: 1069 • Prot: 69.83 • Lip: 59.19 • H C: 51.2

22

El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

29

NO LECTIVO



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



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.

