



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 16/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 710 • Prot: 32.95 • Lip: 26.66 • H C: 58.77</p>	<p>4</p> <p>Espirales con atún y tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua</p> <p>Kcal: 731 • Prot: 35.38 • Lip: 25.71 • H C: 62.77</p>	<p>5</p> <p>Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 646 • Prot: 19.68 • Lip: 23.8 • H C: 62.16</p>	<p>6</p> <p>Arroz con verduras Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 660 • Prot: 24.26 • Lip: 22.77 • H C: 63.88</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 794 • Prot: 25.26 • Lip: 33 • H C: 70</p>
<p>10</p> <p>Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 736 • Prot: 34.09 • Lip: 26.41 • H C: 66.12</p>	<p>11</p> <p>Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 781 • Prot: 37.26 • Lip: 43.89 • H C: 36.63</p>	<p>12</p> <p>Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 755 • Prot: 21.69 • Lip: 35.92 • H C: 60.99</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 765 • Prot: 18 • Lip: 44.3 • H C: 46.67</p>	<p>14</p> <p>Ensalada campera Filete de pollo asado Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 832 • Prot: 55.77 • Lip: 36.86 • H C: 44.84</p>
<p>17</p> <p>Ensaladilla rusa Bacalao a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 860 • Prot: 32.33 • Lip: 51.37 • H C: 39.19</p>	<p>18</p> <p>Paella Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p>Kcal: 927 • Prot: 38.16 • Lip: 48.92 • H C: 57.12</p>	<p>19</p> <p>Guisantes con jamón Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 711 • Prot: 18.98 • Lip: 33.7 • H C: 55</p>	<p>20</p> <p>Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p> <p>Kcal: 819 • Prot: 40.79 • Lip: 39.91 • H C: 46.29</p>	<p>21</p> <p>Espirales a la napolitana Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada, refrescos Pan y agua</p> <p>Kcal: 860 • Prot: 18.39 • Lip: 36.97 • H C: 88.22</p>
24 NO LECTIVO	25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 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.

