



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 08/07/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO
9 Paella Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 792 ● Prot: 40.9 ● Lip: 30.11 ● H C: 62.39	10 Ensalada de verano Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 905 ● Prot: 20.24 ● Lip: 43.02 ● H C: 83.56	11 Arroz con tomate Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 817 ● Prot: 23.62 ● Lip: 38.82 ● H C: 66.27	12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con atún Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 583 ● Prot: 18.63 ● Lip: 23.1 ● H C: 50.85	13 Ensalada de ave Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 873 ● Prot: 45.82 ● Lip: 48.76 ● H C: 40.7
16 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 766 ● Prot: 18.37 ● Lip: 43.88 ● H C: 47.91	17 Ensalada campera Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 687 ● Prot: 36.35 ● Lip: 30.97 ● H C: 40.55	18 Espaguetis a la carbonara Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 715 ● Prot: 31.16 ● Lip: 29.22 ● H C: 57.54	19 Judías blancas estofadas Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 694 ● Prot: 61.62 ● Lip: 19.32 ● H C: 44.1	20 Arroz con verduras Gallo a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 835 ● Prot: 27.13 ● Lip: 34.78 ● H C: 77.04
23 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 651 ● Prot: 29.88 ● Lip: 22.3 ● H C: 57.22	24 Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 961 ● Prot: 35.5 ● Lip: 57.08 ● H C: 48.2	25 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Boquerones en tempura Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 810 ● Prot: 26.13 ● Lip: 33.87 ● H C: 74.88	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	27 Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 876 ● Prot: 58.14 ● Lip: 39.98 ● H C: 45.31
30 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.

