

MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - - BASAL GENERAL



	1	2	3	
	Crema de verduras/Menestra de verduras Albóndigas de la abuela (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 655,73 25,43 33,71 46,35 9,98	Alubias pintas estofadas Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 312,35 10,80 29,17 16,88 3,77	Arroz con pollo (T12, T6, T9) Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 736,72 16,34 74,17 41,63 5,89	FESTIVO LOCAL GSD GUADARRAMA
7	8	9	10	11
Paella (12, 14, 2, T10, T12, T13, T2, T4, T6, T9) Lenguadina a la andaluza (14, 2, 4) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 399,48 16,30 54,98 12,64 2,49	Lentejas campesinas (12) Huevos rellenos de atún (3, 4, T12, T6) Ensalada mixta con brotes y queso (12, 7, T1, T10, T11, T12, T13, T14, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 480,08 23,86 44,95 22,63 5,85	Patatas guisadas con magro (12, T12, T6, T9) Abadejo con tomate Calabacines en fritura (1, T11, T14, T2, T4, T7) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 100,27 3,53 19,72 0,80 0,18	Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 739,69 38,58 45,71 41,55 15,20	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon Filete de pollo a la plancha Patatas dólar Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 902,77 24,07 54,02 65,41 14,51
14	15	16	17	18
Brócoli rehogado Cinta de Sajonia a la plancha con tomate frito Cuscús con verduras (1) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 174,59 7,87 22,23 6,02 1,13	Arroz tres delicias (12, 2, 3, T12, T6, T9) Merluza en salsa verde (4, T14, T2) Patatas panaderas (12) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 551,47 25,20 57,04 24,61 5,29	Crema de calabaza Fingers de pollo con salsa barbacoa (1, 10, 6) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 605,70 24,93 59,10 29,73 10,55	Alubias blancas con verduras y chorizo Filete de mujol a la romana (14, 2, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 751,87 32,47 28,57 56,41 8,30	Sopa de picadillo (1, T10, T12, T3, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 198,26 10,89 33,78 2,18 0,56
21	22	23	24	25
Lentejas a la antigua Boquerones en tempura Ensalada de la huerta Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 322,07 3,37 32,13 16,45 2,19	Crema de calabacines Chuleta de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 189,30 3,53 19,71 10,70 1,34	Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T10, T3, T6) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almíbar, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 711,14 26,18 109,45 18,74 4,88	Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 739,69 38,58 45,71 41,55 15,20	Patatas a la marinera (12, 14, 2, 4, T14, T2, T4) Croquetas con jamón (1, 14, 2, 3, 7, T4, T6, T9) Ensalada de tomate y maíz Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 479,20 23,16 49,67 20,87 9,42
28	29	30	31	
Crema de verduras/Menestra de verduras **Merluza a la marinera Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 150,76 5,95 29,02 1,04 0,25	Guisantes con jamón Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 131,29 5,55 19,38 3,50 0,86	Macarrones a la boloñesa (1, T10, T3, T6) Gallo a la madrileña (2, T14, T4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 489,58 15,06 55,87 22,88 5,44	Judías verdes rehogadas Pollo al ajillo/asado (12) Arroz integral (T12, T6, T9) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 512,47 24,71 51,58 22,36 9,61	



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuetes, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Granos de sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramucos, 14-Moluscos, T-Trazas

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.
- 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.



Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

