



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 18/08/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada de pasta Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada de ave Lomo al ajillo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	Paella Boquerones en tempura Verduras salteadas Fruta de temporada/Helado Pan y agua
Kcal: 881 • Prot: 31.25 • Lip: 40.89 • H C: 70.44	Kcal: 897 • Prot: 20.14 • Lip: 42.28 • H C: 83.09	Kcal: 597 • Prot: 15.13 • Lip: 21.46 • H C: 59.57	Kcal: 873 • Prot: 45.82 • Lip: 48.76 • H C: 40.7	Kcal: 836 • Prot: 28.77 • Lip: 36.28 • H C: 71.83
15	16	17	18	19
Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	Macarrones a la boloñesa Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada campera Filete de ternera a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Arroz con verduras Rape a la madrileña Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/melocotón en almíbar Pan y agua	Judías blancas con chorizo Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
Kcal: 758 • Prot: 17.55 • Lip: 43.25 • H C: 47.94	Kcal: 641 • Prot: 36.33 • Lip: 18.42 • H C: 56.86	Kcal: 810 • Prot: 38.17 • Lip: 39.92 • H C: 49.62	Kcal: 739 • Prot: 24.47 • Lip: 31.85 • H C: 61.83	Kcal: 694 • Prot: 61.62 • Lip: 19.32 • H C: 44.1
22	23	24	25	26
Lentejas con chorizo Abadejo a la gaditana Ensalada mixta con queso Fruta de temporada Pan y agua	Ensaladilla rusa Cinta de lomo empanada a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Espaguetis a la carbonara Lubina al horno Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	Crema de espinacas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
Kcal: 671 • Prot: 31.69 • Lip: 23.84 • H C: 56.9	Kcal: 961 • Prot: 35.5 • Lip: 57.08 • H C: 48.2	Kcal: 645 • Prot: 31.75 • Lip: 23.95 • H C: 51.53	Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Kcal: 796 • Prot: 50.74 • Lip: 32.83 • H C: 48.13
29	30			
NO LECTIVO	Crema de calabaza / Gazpacho Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua			
	Kcal: 767 • Prot: 21.4 • Lip: 37.91 • H C: 60.25			





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.

