



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 25/09/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Alubias pintas con chorizo Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 705 ● Prot: 41.43 ● Lip: 28.71 ● H C: 46.86	Arroz con pollo Abadejo a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 965 ● Prot: 41.83 ● Lip: 36.68 ● H C: 90.06	Judías verdes con tomate Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 534 ● Prot: 8.12 ● Lip: 25.91 ● H C: 40.88
6	7	8	9	10
Paella Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 729 ● Prot: 38.36 ● Lip: 28.51 ● H C: 53.46	Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico) Huevos con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 610 ● Prot: 32.02 ● Lip: 21.88 ● H C: 45.02	Patatas guisadas con magro Rape con tomate Calabacín a la romana Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 759 ● Prot: 35.95 ● Lip: 32.12 ● H C: 58.09	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 787 ● Prot: 50.31 ● Lip: 31.22 ● H C: 48.62
13	14	15	16	17
NO LECTIVO	Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 570 ● Prot: 29.07 ● Lip: 25.92 ● H C: 29	Sopa de picadillo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 513 ● Prot: 15.43 ● Lip: 17.44 ● H C: 46.98	Alubias blancas con verduras y huevo Rape a la romana Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 603 ● Prot: 33.5 ● Lip: 18.53 ● H C: 50.75	Brócoli rehogado Ternera asada en su jugo Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 529 ● Prot: 30.75 ● Lip: 19.65 ● H C: 29.47
20	21	22	23	24
Lentejas con chorizo Boquerones en tempura Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 669 ● Prot: 23.83 ● Lip: 28.67 ● H C: 54.68	Crema de calabacines Chuleta de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 890 ● Prot: 27.01 ● Lip: 53.14 ● H C: 49.79	Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 631 ● Prot: 16.78 ● Lip: 28.87 ● H C: 50.78	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Patatas guisadas con pescado Croquetas con jamón Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 744 ● Prot: 21.57 ● Lip: 30.36 ● H C: 69.96
27	28	29	30	31
Arroz con tomate Dorada a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 755 ● Prot: 28.3 ● Lip: 28.17 ● H C: 70.37	Judías pintas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 629 ● Prot: 19.4 ● Lip: 23.47 ● H C: 58.86	Macarrones a la boloñesa Abadejo al horno Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 683 ● Prot: 36.69 ● Lip: 23.31 ● H C: 56.88	Judías verdes rehogadas Ragout de pollo al ajillo Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 792 ● Prot: 55.52 ● Lip: 29.72 ● H C: 49.83	Coliflor con jamón Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 742 ● Prot: 24.34 ● Lip: 36.07 ● H C: 54.91





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.

