



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 24/11/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 677 • Prot: 29.48 • Lip: 29.5 • H C: 48.75	2 Crema de calabacines Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 750 • Prot: 20.53 • Lip: 36.24 • H C: 60.73	3 Espirales con tomate Rape a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 675 • Prot: 26.53 • Lip: 25.29 • H C: 59.62	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	5 Pastel de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 760 • Prot: 57.11 • Lip: 31.94 • H C: 37.56
8 NO LECTIVO	9 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 783 • Prot: 14.62 • Lip: 35.17 • H C: 74.35	10 Alubias blancas estofadas Croquetas con jamón Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 758 • Prot: 23.47 • Lip: 28.7 • H C: 74.22	11 Espaguetis a la carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 673 • Prot: 30.8 • Lip: 24.33 • H C: 57.52	12 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo al ajillo al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 659 • Prot: 29.97 • Lip: 31.06 • H C: 40.95
15 Coliflor con jamón Dorada al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 486 • Prot: 30.79 • Lip: 19.38 • H C: 21.16	16 Crema de calabaza Huevos con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 540 • Prot: 24 • Lip: 23.33 • H C: 32.31	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	18 Macarrones a la boloñesa Fingers de pollo Ensalada de la huerta Fruta de temporada/Tarta selva trufa Pan y agua Kcal: 918 • Prot: 36.54 • Lip: 31.17 • H C: 96.78	19 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO	25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO
29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO		





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.

