



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 15/12/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 619 ● Prot: 16.88 ● Lip: 23.72 ● H C: 58.4	9 Coliflor rehogada Albóndigas Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 767 ● Prot: 22.04 ● Lip: 34.79 ● H C: 54.91
12 Espirales con verduras y salsa de tomate Boquerones en tempura Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 718 ● Prot: 19.04 ● Lip: 30.89 ● H C: 66.18	13 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 636 ● Prot: 28.95 ● Lip: 26.53 ● H C: 44.69	14 Crema de calabacines Pollo al ajillo Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 767 ● Prot: 53.79 ● Lip: 23.64 ● H C: 58.61	15 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	16 Patatas guisadas con magro Lubina al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua  Kcal: 587 ● Prot: 37.24 ● Lip: 21.21 ● H C: 37.65
19 Judías verdes rehogadas Merluza a la gaditana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 537 ● Prot: 20.42 ● Lip: 26.03 ● H C: 29.81	20 Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 646 ● Prot: 36.76 ● Lip: 33.7 ● H C: 24.86	21 Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada/yogur Pan y agua  Kcal: 714 ● Prot: 26.92 ● Lip: 31.96 ● H C: 54.91	22 Judías pintas estofadas Rape a la romana Ensalada mixta con queso Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 722 ● Prot: 38.18 ● Lip: 25.67 ● H C: 58.84	23 Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 683 ● Prot: 50.2 ● Lip: 21.81 ● H C: 46.48
26 Arroz con brócoli y jamón york Palometa con tomate Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua  Kcal: 825 ● Prot: 31.83 ● Lip: 33.77 ● H C: 70.74	27 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 597 ● Prot: 15.13 ● Lip: 21.46 ● H C: 59.57	28 Tallarines tres delicias Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 780 ● Prot: 31.52 ● Lip: 35.19 ● H C: 58.25	29 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	30 Patatas a la marinera Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 657 ● Prot: 37.09 ● Lip: 26.92 ● H C: 43.83





## 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.

