



¿Qué comemos hoy?



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 dada 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
Postres	Huevo	Pescado o carne
	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.