



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<p>Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 688 • Prot: 13.79 • Lip: 31.65 • H C: 60.81</p>	<p>Espirales a la napolitana Merluza al horno Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 712 • Prot: 33.98 • Lip: 24.67 • H C: 62.66</p>	<p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 613 • Prot: 54.94 • Lip: 17.77 • H C: 33.02</p>	<p>Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua</p> <p>Kcal: 501 • Prot: 31.13 • Lip: 20.21 • H C: 19.7</p>	<p>Judías pintas estofadas Rape con tomate Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 801 • Prot: 36.84 • Lip: 33.85 • H C: 62.2</p>
9	10	11	12	13
<p>Paella Boquerones en tempura Ensalada de la huerta Fruta/yogur natural sin azúcar con manzana Pan y agua</p> <p>Kcal: 790 • Prot: 28.98 • Lip: 34.57 • H C: 64.54</p>	<p>Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajoria a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 767 • Prot: 42.02 • Lip: 20.72 • H C: 77.2</p>	<p>Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 532 • Prot: 6.96 • Lip: 23.72 • H C: 46.43</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p>	<p>Judías verdes con tomate Merluza a la gallega Patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 480 • Prot: 20.9 • Lip: 16.2 • H C: 37.23</p>
16	17	18	19	20
<p>Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua</p> <p>Kcal: 779 • Prot: 37.67 • Lip: 34.15 • H C: 53.46</p>	<p>Zanahorias rehogadas Ragout de ternera Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 636 • Prot: 28.95 • Lip: 26.53 • H C: 44.69</p>	<p>Alubias blancas estofadas Palometa a la romana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 673 • Prot: 36.08 • Lip: 24.9 • H C: 51.09</p>	<p>Crema de brócoli Huevos revueltos con atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 541 • Prot: 17.92 • Lip: 27.26 • H C: 30.36</p>	<p>Potaje Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 687 • Prot: 56.38 • Lip: 21.22 • H C: 43.27</p>
23	24	25	26	27
<p>Coliflor con jamón Albóndigas Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 773 • Prot: 25.26 • Lip: 32.66 • H C: 62.24</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 597 • Prot: 20.94 • Lip: 24.2 • H C: 48.65</p>	<p>Arroz con tomate Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p>Kcal: 818 • Prot: 25.01 • Lip: 33.71 • H C: 76.14</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Dorada al horno Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 683 • Prot: 36.69 • Lip: 23.31 • H C: 56.88</p>





## 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.

