



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 23/02/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado) Merluza en salsa verde (horneado) Patatas a lo provenzal (horneado) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua Kcal: 745 ● Prot: 34.23 ● Lip: 30.2 ● H C: 61.1	3 Espaguetis a la carbonara (cocido) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana Pan y agua Kcal: 663 ● Prot: 16.76 ● Lip: 29.05 ● H C: 60.36	4 Crema de calabacines/Menestra de verduras(cocido,rehogado)(a elegir) Fingers de pollo (frito) Ensalada de tomate (crudo) Plátano. El pan es integral Pan y agua Kcal: 719 ● Prot: 28.14 ● Lip: 23.43 ● H C: 68.89	5 Sopa de picadillo (cocido) Lomo cerdo al ajillo (horneado) Arroz integral (cocido) Pera Pan y agua Kcal: 834 ● Prot: 40.74 ● Lip: 32.27 ● H C: 67.71	6 Crema de calabaza (cocido) Taqitos de atún con salsa de tomate (horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo) Manzana. El pan es integral Pan y agua Kcal: 560 ● Prot: 16.91 ● Lip: 22.45 ● H C: 48.36
9 Arroz con verduras (cocido,rehogado) Boquerones en tempura (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua Kcal: 768 ● Prot: 18.71 ● Lip: 36.59 ● H C: 64.82	10 Crema de guisantes/Guisantes con jamón(cocido,rehogado)(a elegir) Huevos revueltos con atún (rehogado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua Kcal: 611 ● Prot: 20.55 ● Lip: 31.72 ● H C: 34.18	11 Zanahorias rehogadas (cocido,rehogado) Ragout de ternera (guisado) Patatas a la campesina (horneado) Manzana. El pan es integral Pan y agua Kcal: 580 ● Prot: 27.16 ● Lip: 20.38 ● H C: 48.6	12 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua Kcal: 929 ● Prot: 55.94 ● Lip: 34.77 ● H C: 61.49	13 Macarrones con tomate (cocido) Abadejo a la molinera (frito) Verduras salteadas (cocido,salteado) Naranja. El pan es integral Pan y agua Kcal: 792 ● Prot: 30.69 ● Lip: 29.27 ● H C: 73.89
16 Judías verdes rehogadas (cocido,rehogado) Albóndigas (horneado,guiso) Patatas dado (frito) Manzana Pan y agua Kcal: 816 ● Prot: 21.36 ● Lip: 39.56 ● H C: 61.43	17 Alubias blancas estofadas (estofado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua Kcal: 625 ● Prot: 37.07 ● Lip: 20.39 ● H C: 46.35	18 Espirales a la napolitana (cocido,rehogado) Tortilla de patata (horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Kcal: 648 ● Prot: 15.44 ● Lip: 24.34 ● H C: 64.29	19 Crema de coliflor (cocido) Pollo al ajillo (asado) Arroz Pilaw (cocido) Pera Pan y agua Kcal: 786 ● Prot: 54.38 ● Lip: 25.75 ● H C: 58.52	20 Fideuá de verduras (guisado) Salmón al horno Ensalada de tomate y maíz (crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua Kcal: 666 ● Prot: 30.65 ● Lip: 28.75 ● H C: 44.3
23 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Manzana Pan y agua Kcal: 617 ● Prot: 20.8 ● Lip: 24.34 ● H C: 54.77	24 Arroz tres delicias (cocido,rehogado) Lubina al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua Kcal: 732 ● Prot: 33.14 ● Lip: 27.48 ● H C: 60.21	25 Brócoli rehogado (cocido,rehogado) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (cocido,crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Kcal: 589 ● Prot: 33.84 ● Lip: 25.15 ● H C: 26.84	26 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua Kcal: 929 ● Prot: 55.94 ● Lip: 34.77 ● H C: 61.49	27 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.

