



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 23/03/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 NO LECTIVO	7 Lentejas con chorizo (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado) Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado) Patatas panaderas (horneado) Manzana Pan y agua Kcal: 783 ● Prot: 28.25 ● Lip: 31.79 ● H C: 73.26	8 Crema de calabaza (cocido) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con queso (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Kcal: 614 ● Prot: 32.33 ● Lip: 26.48 ● H C: 35.42	9 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido,horneado) Plátano Pan y agua Kcal: 929 ● Prot: 55.94 ● Lip: 34.77 ● H C: 61.49	10 Paella mixta (cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada(crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua Kcal: 639 ● Prot: 39 ● Lip: 19.25 ● H C: 50.02
13 Judías verdes con jamón (rehogado) Dorada al horno Ensalada mixta de pasta integral (crudo,cocido) Pera Pan y agua Kcal: 576 ● Prot: 30.41 ● Lip: 22.18 ● H C: 36.95	14 Arroz con verduras(con arroz integral)(cocido) Huevos con atún (cocido) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Manzana Pan y agua Kcal: 705 ● Prot: 26.34 ● Lip: 26.14 ● H C: 64.28	15 Tallarines tres delicias (cocido,rehogado) Pastel de verdura (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua Kcal: 813 ● Prot: 27.76 ● Lip: 28.42 ● H C: 75.3	16 Alubias blancas con verduras y huevo(estofado, huevo cocido) Abadejo a la molinera (frito) Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua Kcal: 738 ● Prot: 33.03 ● Lip: 26.77 ● H C: 65.23	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo(a elegir)(cocido,rehogado) Contramuslo de pollo al chilindrón (horneado) Cous cous (cocido) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Kcal: 885 ● Prot: 40.01 ● Lip: 41.69 ● H C: 60.91
20 Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado) Cinta de lomo a la plancha Patatas a la campesina (horneado) Naranja Pan y agua Kcal: 642 ● Prot: 37.68 ● Lip: 23.1 ● H C: 46.07	21 Arroz con tomate(con arroz integral)(cocido) Merluza en salsa verde (horneado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua Kcal: 870 ● Prot: 27.14 ● Lip: 36.7 ● H C: 71.04	22 Fideuá de verduras (guisado) Tortilla de patata casera (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Kcal: 712 ● Prot: 13.3 ● Lip: 33.54 ● H C: 61.87	23 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido,horneado) Plátano Pan y agua Kcal: 929 ● Prot: 55.94 ● Lip: 34.77 ● H C: 61.49	24 Crema de guisantes/Guisantes con jamón(cocido,rehogado)(a elegir) Filete de pollo empanado (frito) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana. El pan es integral Pan y agua Kcal: 743 ● Prot: 49.3 ● Lip: 25.07 ● H C: 55.33
27 Macarrones a la boloñesa(con pasta integral)(cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua Kcal: 693 ● Prot: 36.55 ● Lip: 23.45 ● H C: 58	28 Alubias pintas con chorizo (estofado) Tortilla de espinacas(cocido,horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Naranja Pan y agua Kcal: 594 ● Prot: 29.56 ● Lip: 18.99 ● H C: 43.75	29 Brócoli rehogado Ragout de pollo (guisado) Patatas horneadas Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Kcal: 562 ● Prot: 46.45 ● Lip: 14.08 ● H C: 33.32	30 Arroz tres delicias(con arroz integral)(cocido) Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Plátano Pan y agua Falta asociar nutrientes en primero	





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.

