



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD Moratalaz - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/10/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de calabacín Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 578 ● Prot: 16.53 ● Lip: 20.72 ● H C: 55.4	5 Brócoli rehogado Rape a la romana Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 733 ● Prot: 32.86 ● Lip: 33.9 ● H C: 46	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	7 Tallarines tres delicias Taqitos de atún con salsa de tomate Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 870 ● Prot: 28.41 ● Lip: 40.05 ● H C: 70.81
10 NO LECTIVO	11 Crema de calabacines Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 724 ● Prot: 26.56 ● Lip: 45.83 ● H C: 26.56	12 Arroz con tomate Abadejo a la molinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 879 ● Prot: 27.73 ● Lip: 32.57 ● H C: 92.24	13 Sopa Juliana Pollo asado Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 760 ● Prot: 54.54 ● Lip: 22.71 ● H C: 56.98	14 Alubias blancas con verduras Huevos revueltos con atún Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 654 ● Prot: 25.15 ● Lip: 30.9 ● H C: 44.54
17 Lentejas estofadas Rape a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 634 ● Prot: 31.27 ● Lip: 23.46 ● H C: 49.59	18 Espaguetis con verduras y salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 636 ● Prot: 15.88 ● Lip: 26.92 ● H C: 57.55	19 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo adobada a la plancha Cuscús Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 709 ● Prot: 36.25 ● Lip: 26.51 ● H C: 54.29	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	21 Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir) Canelones de atún Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 643 ● Prot: 17.02 ● Lip: 25.01 ● H C: 61.5
24 Espirales con tomate Lubina al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 583 ● Prot: 30.43 ● Lip: 15.42 ● H C: 54.16	25 Alubias pintas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 671 ● Prot: 20.12 ● Lip: 27.08 ● H C: 61.86	26 Coliflor rehogada Ragout de ternera Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 695 ● Prot: 28.83 ● Lip: 29.64 ● H C: 49.59	27 Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 760 ● Prot: 28.05 ● Lip: 31.96 ● H C: 64.11	28 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 706 ● Prot: 50.11 ● Lip: 27.92 ● H C: 39.22





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.

