



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 17/04/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Judías verdes con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) Fruta de temporada Pan y agua	8 Ensaladilla rusa Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten) Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	10 Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo (sin gluten) Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua
13 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Gallo a la marinera (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	14 Ensalada de arroz Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	15 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	16 Sopa de pescado con estrellas (sin gluten) Pollo asado (sin gluten) Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera Ragout de ternera (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta de temporada/Helado (sin gluten) Pan y agua
20 Ensalada de verano (sin gluten) Fletán empanado (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Judías verdes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Crema de zanahorias / Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	23 Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	24 Arroz con tomate Merluza a la gaditana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
27 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	28 Macarrones a la napolitana (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) Fruta de temporada Pan y agua	29 Ensalada de ave Gallo a la madrileña (sin gluten) Arroz integral Fruta de temporada/Helado (sin gluten) Pan y agua	30 Alubias blancas con verduras y huevo Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	31 Arroz con pollo Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua





Menú especial sin gluten

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **gluten** en su composición por otros que no lo contengan.

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.
- 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.

