



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 18/04/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Crema de calabacines Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	8 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Sopa de ave con fideos Solomillo de cerdo a las finas hierbas 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 Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua
13 Coliflor rehogada Gallo a la marinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	14 Ensalada de arroz (sin guisantes) Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	15 Crema Solferino Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	16 Sopa de pescado con estrellitas Pollo asado Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera Ragout de ternera (sin guisantes) Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua
20 Ensalada de verano Fletán empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Champiñón salteado con jamón serrano Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar) Fruta de temporada Pan y agua	23 Crema de espárragos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	24 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
27 Espinacas rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	28 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	29 Ensalada de ave Gallo a la madrileña Arroz integral Fruta de temporada/Helado Pan y agua	30 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	31 Arroz con pollo Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua





Menú especial sin legumbres

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **legumbres** 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.

