

# MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - - BASAL 8



	1	2	3	4
	<p>Crema de verduras Albóndigas de la abuela con patatas dado (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>	<p>Puré de judías (alubias) pintas (12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>Arroz con pollo (T12, T6, T9) Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>	<p>FESTIVO LOCAL GSD GUADARRAMA</p>
7	8	9	10	11
<p>Paella (Infantil) (T12, T6, T9) Lenguadina a la andaluza (14, 2, 4) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>	<p>Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar/Fruta , Fruta o zumo natural</p>	<p>Patatas guisadas con magro (12, T12, T6, T9) Abadejo con tomate Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta</p>	<p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (T6) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso , Fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de zanahorias (Infantil) Filete de pollo a la plancha Fruta/Yogurt Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>
14	15	16	17	18
<p>Crema de brócoli (Infantil) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural</p>	<p>Arroz tres delicias (Infantil) (3, T12, T6, T9) **Merluza con tomate (4, T12, T14, T2, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso , Fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de calabaza (Infantil) Fingers de pollo (1, 10, 6) Fruta/Yogurt Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de alubias blancas/ Puré de alubias blancas Filete de mujol a la romana (14, 2, 3, 4) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao , Fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de picadillo (1, 3, T10, T12, T3, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>
21	22	23	24	25
<p>Lentejas a la antigua Palometa a la romana (3, 4, T14, T2) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo y queso , Fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de calabacines (Infantil) Escalope de ternera empanado (1, 3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar/Fruta</p>	<p>Macarrones con tomate (1, T10, T3, T6) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano , Fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (T6) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>	<p>Patatas guisadas con pescado (Infantil) (12, 2, 4, T14, T2) Mini croquetas (1, 7, T14, T2, T3, T4, T6) Fruta/Yogurt Merienda: Pan con chocolatina , Fruta o zumo natural</p>
28	29	30	31	
<p>Crema de verduras (Infantil) (19) Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de guisantes (Infantil) (19) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural</p>	<p>Espirales a la boloñesa (1, T10, T3, T6) Gallo a la madrileña (2, 3, T14, T4) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>	<p>Puré de judías verdes (12, 19) Ragout de pollo al ajillo/asado Fruta/Yogurt Merienda: Pan con queso , Fruta o zumo natural</p>	

# 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.



## Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

