

MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - - BASAL 9



	1	2	3	4	
	<p>Crema de verduras Albóndigas de la abuela (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>**Alubias pintas estofadas/Puré de Alubias Pintas Cinta de lomo adobada a la plancha Calabacines en fritura (1, T11, T14, T2, T4, T7) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>Arroz con pollo (T12, T6, T9) Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>FESTIVO LOCAL GSD GUADARRAMA</p>	
7	<p>Paella (Infantil) (T12, T6, T9) Lenguadina a la andaluza (14, 2, 4) Ensalada de tomate (12) Fruta/Yogurt</p>	<p>Lentejas campesinas (12) Huevos rellenos de atún (3, 4, T12, T6) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>9 Patatas guisadas con magro (12, T12, T6, T9) Abadejo con tomate Calabacines en fritura (1, T11, T14, T2, T4, T7) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>10 Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (T6) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>11 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon Filete de pollo a la plancha Patatas dólar Fruta/Yogurt</p>
14	<p>**Crema de brócoli/ Brócoli Rehogado Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús con verduras (1) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>15 Arroz tres delicias (12, 2, 3, T12, T6, T9) **Merluza con tomate (4, T12, T14, T2, T6, T9) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>16 Crema de calabaza Fingers de pollo (1, 10, 6) Ensalada de tomate y maíz Fruta/Yogurt</p>	<p>17 Alubias blancas con verduras y huevo Filete de mujol a la romana (14, 2, 3, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>18 Sopa de picadillo (1, 3, T10, T12, T3, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)</p>
21	<p>21 Lentejas a la antigua Palometa a la romana (3, 4, T14, T2) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>22 Crema de calabacines Escalope de ternera empanado (1, 3) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>23 Macarrones con tomate (1, T10, T3, T6) Tortilla francesa (3) Verduras salteadas (19) Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almíbar, pan y agua</p>	<p>24 Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (T6) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>25 Patatas guisadas con pescado (12, 2, 4, T14, T2) Croquetas con jamón (1, 14, 2, 3, 7, T4, T6, T9) Ensalada de tomate y maíz Fruta/Yogurt</p>
28	<p>28 Crema de verduras Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>29 Crema de guisantes Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>30 Espaguetis a la boloñesa (1, T10, T3, T6) Gallo a la madrileña (2, 3, T14, T4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p>	<p>31 Judías verdes rehogadas Pollo al ajillo/asado (12) Arroz integral (T12, T6, T9) Fruta/Yogurt</p>	



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuets, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Granos de sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas

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.

