

# MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - - BASAL 9



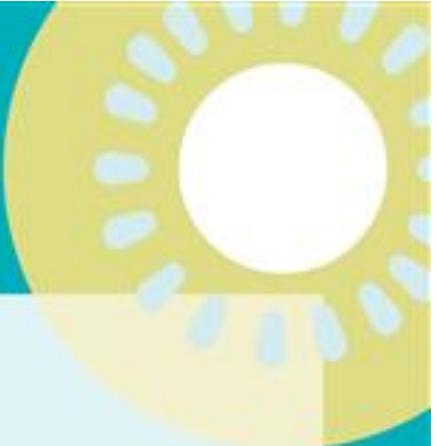
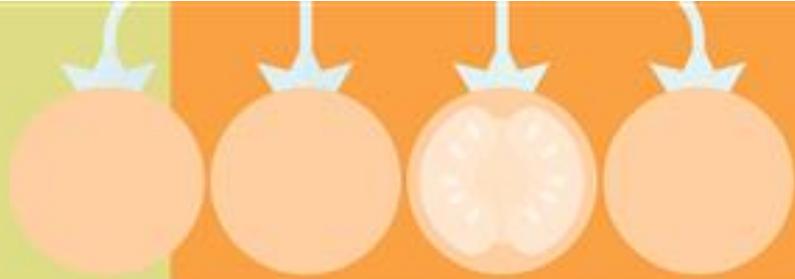
|  | 1  | 2   | 3   | 4   |
|--|--|---|---|---|
|  | <p>Crema de verduras<br/>Albóndigas de la abuela (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9)<br/>Patatas dado<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>                                 | <p><b>**Alubias pintas estofadas/Puré de Alubias Pintas</b><br/>Cinta de lomo adobada a la plancha<br/>Calabacines en fritura (1, T11, T14, T2, T4, T7)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p> | <p>Arroz con pollo (T12, T6, T9)<br/>Merluza a la gaditana (4, T14, T2)<br/>Ensalada de lechuga (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>          | <p>FESTIVO LOCAL GSD GUADARRAMA</p>   |
| 7  | 8  | 9   | 10  | 11  |
| <p>Paella (Infantil) (T12, T6, T9)<br/>Lenguadina a la andaluza (14, 2, 4)<br/>Ensalada de tomate (12)<br/>Fruta/Yogurt</p>                    | <p>Lentejas campesinas (12)<br/>Huevos rellenos de atún (3, 4, T12, T6)<br/>Ensalada mixta (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>                                  | <p>Patatas guisadas con magro (12, T12, T6, T9)<br/>Abadejo con tomate<br/>Calabacines en fritura (1, T11, T14, T2, T4, T7)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>                             | <p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6)<br/>Cocido completo (T6)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>   | <p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon<br/>Filete de pollo a la plancha<br/>Patatas dólar<br/>Fruta/Yogurt</p>                        |
| 14   | 15   | 16  | 17  | 18  |
| <p><b>**Crema de brócoli/ Brócoli Rehogado</b><br/>Cinta de Sajonia a la plancha<br/>Cuscús con verduras (1)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p> | <p>Arroz tres delicias (12, 2, 3, T12, T6, T9)<br/><b>**Merluza con tomate</b> (4, T12, T14, T2, T6, T9)<br/>Ensalada mixta (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p> | <p>Crema de calabaza<br/>Fingers de pollo (1, 10, 6)<br/>Ensalada de tomate y maíz<br/>Fruta/Yogurt</p>   | <p>Alubias blancas con verduras y huevo<br/>Filete de mujol a la romana (14, 2, 3, 4)<br/>Ensalada mixta (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p> | <p>Sopa de picadillo (1, 3, T10, T12, T3, T6, T9)<br/>Tortilla de calabacín (3)<br/>Asadillo de pimientos<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>                 |
| 21   | 22   | 23  | 24  | 25  |
| <p>Lentejas a la antigua<br/>Palometa a la romana (3, 4, T14, T2)<br/>Ensalada de lechuga (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>               | <p>Crema de calabacines<br/>Escalope de ternera empanado (1, 3)<br/>Patatas dado<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>   | <p>Macarrones con tomate (1, T10, T3, T6)<br/>Tortilla francesa (3)<br/>Verduras salteadas (19)<br/>Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almíbar, pan y agua</p>                          | <p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6)<br/>Cocido completo (T6)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>   | <p>Patatas guisadas con pescado (12, 2, 4, T14, T2)<br/>Croquetas con jamón (1, 14, 2, 3, 7, T4, T6, T9)<br/>Ensalada de tomate y maíz<br/>Fruta/Yogurt</p> |
| 28   | 29   | 30  | 31  |   |
| <p>Crema de verduras<br/>Merluza a la gaditana (4, T14, T2)<br/>Patatas cocidas (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>                         | <p>Crema de guisantes<br/>Tortilla de patata (3)<br/>Ensalada de tomate (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>   | <p>Espaguetis a la boloñesa (1, T10, T3, T6)<br/>Gallo a la madrileña (2, 3, T14, T4)<br/>Ensalada mixta (12)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)</p>   | <p>Judías verdes rehogadas<br/>Pollo al ajillo/asado (12)<br/>Arroz integral (T12, T6, T9)<br/>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.

