



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Alcalá - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 31/05/2021

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|---|---|--|
|  | 1<br>Lentejas campesinas<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate y patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua                       | 2<br>Macarrones a la napolitana (sin gluten)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua                      | 3<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Pollo en pepitoria (sin gluten)<br>Arroz Pilaw<br>Fruta<br>Pan y agua  | 4<br>Ensalada de ave<br>Salmón a la molinera (sin gluten)<br>Patatas a lo pobre<br>Fruta/Helado (sin gluten)<br>Pan y agua |
| 7<br>Crema de calabacines/Parrillada de calabacín/Gazpacho (sin gluten) (a elegir)<br>Escalope de ternera empanado (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua             | 8<br>Arroz con verduras<br>Merluza a la vasca (sin gluten)<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                               | 9<br>Judías pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso<br>Fruta<br>Pan y agua | 10<br>Espirales con atún y tomate (sin gluten)<br>Lomo asado en su jugo (sin gluten)<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 11<br>Ensalada de garbanzos<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Pisto manchego<br>Fruta<br>Pan y agua                   |
| 14<br>Lentejas a la antigua<br>Fletán a la molinera (sin gluten)<br>Ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua  | 15<br>Espinacas a la crema (sin gluten)<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Patatas a la campesina<br>Fruta<br>Pan y agua                  | 16<br>Ensalada campera<br>Filete de pollo a la plancha<br>Calabacines en fritura (sin gluten)<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua      | 17<br>Judías verdes rehogadas<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Ensalada mixta y patatas dado<br>Fruta<br>Pan y agua  | 18<br>Fideuá de verduras (sin gluten)<br>Salmón a la bilbaína (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua   |
| 21<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (sin gluten) (a elegir)<br>Pizza Cuatro estaciones (sin gluten)<br>Ensalada mixta y patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua | 22<br>Arroz con tomate<br>Filete de pollo empanado con jamón york y queso (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta, refrescos<br>Pan y agua | 23<br>Alubias blancas con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua                             | 24<br>Macarrones a la italiana (sin gluten)<br>Merluza a la gaditana (sin gluten)<br>Verduras salteadas<br>Fruta<br>Pan y agua  | 25<br>Judías verdes con jamón<br>Hamburguesa a la plancha (sin gluten)<br>Patatas dado<br>Fruta/gelatina<br>Pan y agua     |
| 28<br>NO LECTIVO   | 29<br>NO LECTIVO  | 30<br>NO LECTIVO  |   |  |





**FIN DE CURSO:** • Ed. Infantil (1er ciclo) > 30 de julio  
• Ed. Infantil (2º ciclo) y 1º, 2º y 3º Ed. Primaria > 22 de junio • 4º, 5º y 6º Ed. Primaria > 24 de junio • 1º y 2º ESO > 25 de junio • 3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior > 23 de junio • FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior > 25 de junio • Bachillerato > Según calendario EvAU

## 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.

