



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD El Escorial - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 22/09/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Arroz con verduras Atún con tomate (sin gluten) Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
4 Patatas a la marinera Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	5 Lentejas campesinas Pollo en pepitoria (sin gluten) Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	6 Espinacas a la crema (sin gluten) Merluza en salsa (sin gluten) Patatas fritas Fruta Pan y agua	7 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta Pan y agua	8 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza a la romana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta Pan y agua
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua	14 Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	15 Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten)  Fruta Pan y agua
18 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	19 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la molinera (sin gluten) Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	20 Pastel de verduras (sin gluten) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	21 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta Pan y agua	22 Espirales a la napolitana (sin gluten) Calamares a la romana (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua
25 Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua	26 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína (sin gluten) Ensalada mixta Fruta Pan y agua	27 Sopa de picadillo (sin gluten) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	28 Alubias blancas con verduras y huevo Bocados de atún con salsa de tomate (sin gluten) Patatas dado Fruta Pan y agua	29 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta Pan y agua





## 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.

