



# ¿Qué comemos hoy?



**DICIEMBRE 2025 | GSD El Escorial - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 27/11/2025**

| LUNES                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten)<br>Merluza a la bilbaína (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 2<br>Crema de calabacines<br>Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 3<br>Espirales con tomate (sin gluten)<br>Rape a la madrileña (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 4<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                                       | 5<br>Pastel de verduras (sin gluten)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua |
| 8<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                               | 9<br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua      | 10<br>Alubias blancas estofadas<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua    | 11<br>Espaguetis a la carbonara (sin gluten)<br>Merluza a la romana (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                | 12<br>Judías verdes rehogadas<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br>Puré de patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                    |
| 15<br>Coliflor con jamón<br>Dorada al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                                                  | 16<br>Crema de calabaza<br>Huevos con atún<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                      | 17<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                     | 18<br>Macarrones a la boloñesa (sin gluten)<br>Filete de pollo empanado (sin gluten)<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada/Roscón de Reyes (sin alérgenos)<br>Pan y agua | 19<br>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil                                             |
| 22<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                              | 23<br>NO LECTIVO                                                                                                      | 24<br>NO LECTIVO                                                                                                                 | 25<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                  | 26<br>NO LECTIVO                                                                                                                            |
| 29<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                              | 30<br>NO LECTIVO                                                                                                      | 31<br>NO LECTIVO                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





## 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.

