



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 29/07/2021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|---|
| | | 1 NO LECTIVO | 2 NO LECTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 Sopa de picadillo (sin gluten) Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada mixta Fruta/Helado (sin gluten) Pan y agua | 7 Lentejas campesinas Bacalao con tomate (sin gluten) Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua | 8 Ensalada campera Cinta de lomo empanada (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua | 9 Judías verdes rehogadas / Gazpacho (sin gluten) Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua | 10 Fideuá mixta (sin gluten) Pollo al ajillo (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua |
| 13 Ensalada de arroz Fletán a la milanesa (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua | 14 Crema de calabacines/Parrillada de calabacín/Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin gluten) Fruta Pan y agua | 15 Tallarines a la italiana (sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua | 16 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua | 17 Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua |
| 20 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua | 21 Ensalada de ave Merluza a la madrileña (sin gluten) Patatas a la campesina Fruta Pan y agua | 22 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo (sin gluten) Salteado de verduras mediterráneo Fruta/yogur Pan y agua | 23 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Pizza Cuatro estaciones (sin gluten) Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua | 24 Ensalada de verano (sin gluten) Ragout de pollo (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin gluten) Pan y agua |
| 27 Judías verdes rehogadas / Gazpacho (sin gluten) Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua | 28 Ensalada campera Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin gluten) Pan y agua | 29 NO LECTIVO | 30 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín 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.

