



# ¿Qué comemos hoy?



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

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

