



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 22/12/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10	11	12	13	14
Tallarines con tomate (sin gluten) Tortilla francesa con queso Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo (sin gluten) Patatas fritas Fruta Pan y agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta Pan y agua	Arroz tres delicias Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta/yogur Pan y agua
17	18	19	20	21
Espirales a la napolitana (sin gluten) Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate y queso Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Alubias blancas con chorizo Fletán con tomate (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta Pan y agua	Potaje de garbanzos Merluza en salsa (sin gluten) Patatas panaderas Fruta Pan y agua	Pastel de verduras (sin gluten) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua
24	25	26	27	28
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema (sin gluten) Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta Pan y agua	Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Canelones de carne (sin gluten) Ensalada mixta Fruta Pan y agua
31				
Judías verdes rehogadas Fletán empanado (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz 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.

