



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 28/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Lentejas campesinas (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>4</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>Espinacas a la crema (sin gluten) Pollo en pepitoria (sin gluten) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>7</p> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza a la romana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten)  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>11</p> <p>Tallarines a la italiana (sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p>	<p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p>17</p> <p>Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>18</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>19</p> <p>Pastel de verduras (sin gluten) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>21</p> <p>Espirales a la napolitana (sin gluten) Calamares a la romana (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo Taquitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>				





## 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.

