



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 23/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado asado en salsa (sin gluten) Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua
4 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	5 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	12 Pastel de verduras (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	14 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	15 Arroz tres delicias Gallo a la madrileña (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua
18 Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Merluza a la romana (sin gluten) Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	20 Patatas a la marinera Chuleta de cerdo asada Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Pizza de verduras y atún (sin gluten) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos). Refrescos Pan y agua	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO





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.

