



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 25/02/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(sin gluten)(estofado) Merluza en salsa verde(sin gluten)(horneado) Patatas a lo provenzal (horneado) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	3 Espaguetis a la carbonara (sin gluten)(cocido) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana Pan y agua	4 Crema de calabacines/Menestra de verduras(cocido,rehogado)(a elegir) Filete de pollo empanado (sin gluten)(frito) Ensalada de tomate (crudo) Plátano Pan y agua	5 Sopa de picadillo (sin gluten)(cocido) Lomo de cerdo al ajillo (sin gluten)(horneado) Arroz integral (cocido) Pera Pan y agua	6 Crema de calabaza (cocido) Taqitos de atún con salsa de tomate (sin gluten)(horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo) Manzana Pan y agua
9 Arroz con verduras (cocido,rehogado) Salmón a la plancha Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	10 Crema de guisantes/Guisantes con jamón(cocido,rehogado)(a elegir) Huevos revueltos con atún (rehogado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	11 Zanahorias rehogadas (cocido,rehogado) Ragout de ternera (sin gluten)(guisado) Patatas a la campesina (horneado) Manzana Pan y agua	12 Sopa de cocido (sin gluten)(cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua	13 Macarrones con tomate (sin gluten)(cocido) Abadejo a la molinera (sin gluten)(frito) Verduras salteadas (cocido,salteado) Naranja Pan y agua
16 Judías verdes rehogadas (cocido,rehogado) Albóndigas (sin gluten)(horneado,guiso) Patatas dado (frito) Manzana Pan y agua	17 Alubias blancas estofadas (estofado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua	18 Espirales a la napolitana (sin gluten)(cocido,rehogado) Tortilla de patata (horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	19 Crema de coliflor (cocido) Pollo al ajillo (sin gluten)(asado) Arroz Pilaw (cocido) Pera Pan y agua	20 Fideuá de verduras (sin gluten)(guisado) Salmón al horno Ensalada de tomate y maíz (crudo) Naranja Pan y agua
23 Lentejas estofadas(cultivo ecológico)(sin gluten)(estofado) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Manzana Pan y agua	24 Arroz tres delicias (cocido,rehogado) Lubina al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	25 Brócoli rehogado (cocido,rehogado) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	26 Sopa de cocido (sin gluten)(cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua	27 NO LECTIVO
30 NO LECTIVO	31 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.

