



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 26/03/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 NO LECTIVO	7 Lentejas con chorizo(cultivo ecológico)(sin gluten)(estofado) Taqitos de atún con salsa de tomate (horneado) Patatas panaderas (horneado) Manzana Pan y agua	8 Crema de calabaza (cocido) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con queso (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	9 Sopa de cocido (sin gluten)(cocido) Cocido completo (cocido,horneado) Plátano Pan y agua	10 Paella mixta (cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada(crudo) Naranja Pan y agua
13 Judías verdes con jamón (rehogado) Dorada al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	14 Arroz con verduras(con arroz integral)(cocido) Huevos con atún (cocido) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Manzana Pan y agua	15 Macarrones tres delicias (sin gluten)(cocido) Pastel de verdura (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Naranja Pan y agua	16 Alubias blancas con verduras y huevo(estofado, huevo cocido) Abadejo a la molinera (sin gluten)(frito) Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo(a elegir)(cocido,rehogado) Contramuslo de pollo al chilindrón (horneado) Arroz Pilaw (cocido) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua
20 Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(sin gluten)(estofado) Cinta de lomo a la plancha Patatas a la campesina (horneado) Naranja Pan y agua	21 Arroz con tomate(con arroz integral)(cocido) Merluza en salsa verde(sin gluten)(horneado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	22 Fideuá de verduras (sin gluten)(guisado) Tortilla de patata casera (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	23 Sopa de cocido (sin gluten)(cocido) Cocido completo (cocido,horneado) Plátano Pan y agua	24 Crema de guisantes/Guisantes con jamón(cocido,rehogado)(a elegir) Filete de pollo empanado (sin gluten)(frito) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana Pan y agua
27 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	28 Alubias pintas con chorizo (estofado) Tortilla de espinacas(cocido,horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Naranja Pan y agua	29 Brócoli rehogado Ragout de pollo (guisado) Patatas horneadas Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	30 Arroz tres delicias(con arroz integral)(cocido) Taqitos de atún con salsa de tomate (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Plátano 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.

