



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Las Artes - 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 <b>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</b>
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.

