



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Las Rozas - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 24/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Fideuá mixta (sin gluten) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	2 Alubias pintas con arroz Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	3 Sopa Juliana (sin gluten) Filete de pollo a la plancha Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua
6 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	7 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Tortilla de patata Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	8 Tallarines tres delicias (sin gluten) Merluza con tomate (sin gluten) Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada Pan y agua	9 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	10 Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
13 Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua	14 Espirales a la napolitana (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	15 Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo (sin gluten) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	16 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	17 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera (sin gluten) Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
20 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Crema de zanahorias Merluza a la romana (sin gluten) Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin gluten)  Fruta de temporada 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.

