¿Qué comemos hoy?

GSD educación

ABRIL 2024 | GSD Las Rozas - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 19/03/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	**2** Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	**3** Potaje de garbanzos Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**4** Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Bacalao a la bilbaína (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	**5** Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
8 Lentejas campesinas (sin gluten) Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	**9** Crema de calabaza Filete de pollo empanado con jamón york y queso (sin gluten) Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**10** Macarrones con verduras y salsa de tomate (sin gluten) Tortilla francesa con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**11** Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	**12** Paella Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua
15 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	**16** Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**17** Espirales con tomate (sin gluten) Chuleta de cerdo asada Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	**18** Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**19** Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua
22 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	**23** Arroz tres delicias Atún con pisto (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	**24** Fideuá de verduras (sin gluten) Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**25** Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	**26** Guisantes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
29 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**30** Alubias blancas con chorizo Huevos revueltos con atún y tomate Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua			

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.

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.