



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 23/10/2025

| LUNES                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>NO LECTIVO                                                                                                                      | 4<br>Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten)<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 5<br>Brócoli rehogado<br>Rape a la romana (sin gluten)<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua             | 6<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                            | 7<br>Tallarines tres delicias (sin gluten)<br>Taquitos de atún con salsa de tomate (sin gluten)<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua |
| 10<br>NO LECTIVO                                                                                                                     | 11<br>Crema de calabacines<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                        | 12<br>Arroz con tomate<br>Abadejo a la molinera (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 13<br>Sopa Juliana (sin gluten)<br>Pollo asado (sin gluten)<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua  | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Huevos revueltos con atún<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                          |
| 17<br>Lentejas estofadas (sin gluten)<br>Rape a la madrileña (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 18<br>Espaguetis con verduras y salsa de tomate (sin gluten)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                 | 19<br>Judías verdes rehogadas<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Arroz Pilaw<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua   | 20<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                           | 21<br>Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir)<br>Canelones de carne (sin gluten)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua         |
| 24<br>Espirales con tomate (sin gluten)<br>Lubina al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua    | 25<br>Alubias pintas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                   | 26<br>Coliflor rehogada<br>Ragout de ternera (sin gluten)<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                  | 27<br>Arroz con verduras<br>Merluza a la romana (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 28<br>Crema de zanahorias<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada/yogur<br>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.

