



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 26/11/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta Pan y agua	2 Sopa de picadillo (sin gluten) Bacalao a la bilbaína (sin gluten) Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	3 Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado asado en salsa (sin gluten) Arroz Pilaw Fruta/yogur Pan y agua
6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 Paella Huevo frito Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	10 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta Pan y agua
13 Patatas a la marinera Chuleta de cerdo a la plancha Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta Pan y agua	14 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Hamburguesa de salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	15 Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua	16 Arroz tres delicias Merluza a la madrileña (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	17 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua
20 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de ternera a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	21 Pizza de verduras y atún (sin gluten) Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos). Refrescos Pan y agua	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil	23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 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.

