



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Vallecas - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 16/07/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO
9 Paella Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	10 Ensalada de verano (sin gluten) Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	11 Arroz con tomate Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin gluten) Pan y agua	12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Tortilla francesa con atún Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	13 Ensalada de ave Lomo asado en su jugo (sin gluten) Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua
16 Judías verdes rehogadas / Gazpacho (sin gluten) Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	18 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Merluza a la romana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Judías blancas estofadas Pollo al ajillo (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz con verduras Gallo a la molinera (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
23 Lentejas campesinas (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	26 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	27 Espinacas a la crema (sin gluten) Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
30 Tallarines con tomate (sin gluten) Bacalao a la bilbaína (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina 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.

