



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD El Escorial - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 27/09/2022

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>3</b></p> <p>Lentejas campesinas<br/>Merluza a la gaditana<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>  | <p><b>4</b></p> <p>Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo)<br/>Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo)<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p> | <p><b>5</b></p> <p>Espinacas a la crema (con queso rallado sin huevo)<br/>Pollo al ajillo<br/>Patatas fritas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>                                     | <p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br/>Cocido completo<br/><br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>   | <p><b>7</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo)<br/>Merluza a la romana (sin huevo)<br/>Verduras salteadas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>     |
| <p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir)<br/>Albóndigas caseras con patatas dado (sin huevo)<br/><br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> | <p><b>11</b></p> <p>Tallarines a la italiana (pasta sin huevo)<br/>Salmón a la plancha<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta de temporada/gelatina<br/>Pan y agua</p>  | <p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>   | <p><b>13</b></p> <p>Arroz a la milanesa (con queso rallado sin huevo)<br/>Fletán a la molinera (sin huevo)<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> | <p><b>14</b></p> <p>Judías verdes rehogadas<br/>Chuleta de Sajonia a la plancha<br/>Patatas a la campesina<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p>                             |
| <p><b>17</b></p> <p>Paella<br/>Brócoli rehogado<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p>   | <p><b>18</b></p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br/>Merluza a la gaditana<br/>Ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>                                | <p><b>19</b></p> <p>Pastel de verduras (con queso rallado sin huevo)<br/>Filete de pavo braseado a la plancha<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>            | <p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br/>Cocido completo<br/><br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>  | <p><b>21</b></p> <p>Espirales a la napolitana (pasta sin huevo)<br/>Calamares a la romana (sin huevo)<br/>Parrillada de calabacín<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>            |
| <p><b>24</b></p> <p>Judías verdes con tomate<br/>Chuleta de cerdo a la plancha<br/>Patatas codorniz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>                            | <p><b>25</b></p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo)<br/>Merluza a la bilbaína (sin huevo)<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>  | <p><b>26</b></p> <p>Sopa de picadillo (pasta y sin huevo)<br/>Hamburguesa de kale y quinoa<br/>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p> | <p><b>27</b></p> <p>Alubias blancas con verduras (sin huevo)<br/>Taquitos de atún con salsa de tomate<br/>Patatas dado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>             | <p><b>28</b></p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br/>Albóndigas caseras (sin huevo)<br/>Ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> |
| <p><b>31</b></p> <p>NO LECTIVO</p>   |   |  |  |  |





## Menú especial sin huevo

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **huevo o sus componentes** 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.

