



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN HUEVO - 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 (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo) Croquetas con jamón (sin huevo) 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 huevo) Pan y agua	12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	13 Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo) Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua
16 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa de kale y quinoa Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera (sin huevo) Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	18 Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) Merluza a la romana (sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Judías blancas estofadas Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz con verduras Gallo a la molinera (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
23 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo) Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Macarrones a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo) Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	26 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	27 Espinacas a la crema (con queso rallado sin huevo) Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
30 NO LECTIVO				





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.

