



# ¿Qué comemos hoy?



GSD  
educación

ENERO 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 16/12/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
12 Espirales con verduras y salsa de tomate (pasta sin huevo) Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Zanahorias rehogadas con ajo y bacon Ragout de ternera Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua	14 Crema de calabacines Pollo al ajillo Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	8 Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	9 Coliflor rehogada Albóndigas Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
19 Judías verdes rehogadas Merluza a la gaditana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	20 Crema de espinacas Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	21 Fideuá mixta (pasta sin huevo) Filete de pollo asado Pisto manchego Fruta de temporada/yogur Pan y agua	15 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	16 Patatas guisadas con magro Lubina al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua
26 Arroz con brócoli y jamón york Palometa con tomate Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	27 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	28 Macarrones tres delicias (pasta y sin huevo) Abadejo a la madrileña (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	22 Judías pintas estofadas Rape a la romana (sin huevo) Ensalada mixta con queso Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa Juliana (pasta sin huevo) Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua
29	29	29	29 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	30 Patatas a la marinera Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua





## 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.