

MENÚ

Noviembre 2024



ESPECIAL SIN HUEVO

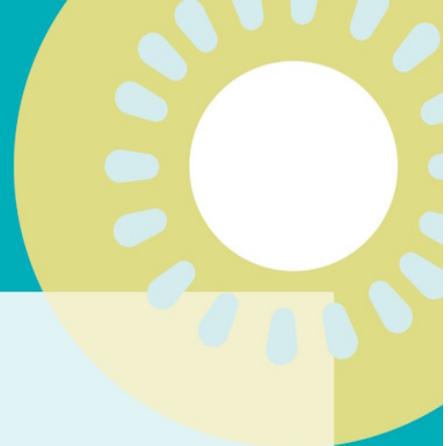
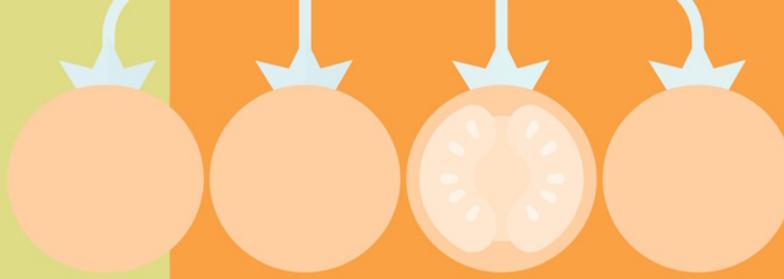
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES
				FESTIVO	
4	5	6	7	8	
Lentejas estofadas (12, 19, T6) Cinta de lomo adobada a la plancha Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Tallarines tres delicias (sin huevo) (12, 19, 2, T6) Merluza a la gallega (4, T14, T2) Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (pasta sin huevo) (T10, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabaza (T12, T6, T9) Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Tempura de verduras (1, T10, T14, T2, T4, T6, T7) Fruta, pan y agua (1, T6)	Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patatas dado (12, 19, 6, 9, T10, T12, T13, T6, T9) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
11	12	13	14	15	
Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T12, T6, T9) Croquetas con jamón (Sin huevo) (1, 7, T14, T2, T4) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Arroz con tomate (T12, T6, T9) Lenguadina a la molinera (sin huevo) (1, 4, T10, T11, T14, T2, T6) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (19) Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa Juliana (sin huevo) (1, T11, T12, T13, T6, T9) Pollo a la crema (sin huevo) (1, 12, 7) Calabacines en fritura (1, T14, T2, T4, T7) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (19, T12, T6, T9) Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	
18	19	20	21	22	
Lentejas de la abuela (12, 19, T6) Bacalao a la madrileña (sin huevo) (1, 4, T14, T2) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis con verduras y salsa de tomate (sin huevo) (19, T10, T12, T6) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (T12, T6, T9) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, T10, T11) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (pasta sin huevo) (T10, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)	Coliflor gratinada (con queso rallado sin huevo) (1, 7) Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
25	26	27	28	29	
Espirales napolitana (Sin huevo) (19, T12, T6) Filete abadejo a la gaditana (1, 4, T14, T2) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias pintas estofadas (12, 19) Filete de pavo braseado a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)	Judías verdes rehogadas (19) Cinta de lomo a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con verduras (19, T10, T12, T13, T6, T9) Merluza a la romana (sin huevo) (1, 4, T14, T2) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de zanahorias (T12, T6, T9) Hamburguesa (vacuno) a la plancha con queso (12, 7, T10, T11) Patatas fritas Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

ALÉRGICOS: 1-Gluten ● 2-Crustáceos ● 3-Huevos ● 4-Pescado ● 5-Cacahuetes ● 6-Soja ● 7-Leche, ● 8-Frutos secos ● 9-Apio ● 10-Mostaza ● 11-Granos de sésamo ● 12-Sulfitos ● 13-Altramuces ● 14-Moluscos ● T-Trazas

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.



Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

