



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Las Rozas - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 27/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>4</b></p> <p>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</p>	<p><b>5</b></p> <p>Espinacas a la crema (con queso rallado sin huevo) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo) Merluza a la romana (sin huevo) Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin huevo)  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>11</b></p> <p>Tallarines a la italiana (pasta sin huevo) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina 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) Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>14</b></p> <p>Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p><b>17</b></p> <p>Paella Brócoli rehogado Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>19</b></p> <p>Pastel de verduras (con queso rallado sin huevo) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espirales a la napolitana (pasta sin huevo) Calamares a la romana (sin huevo) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p><b>24</b></p> <p>Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo) Merluza a la bilbaína (sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de picadillo (pasta y sin huevo) Hamburguesa de kale y quinoa Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p><b>27</b></p> <p>Alubias blancas con verduras (sin huevo) Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas caseras (sin huevo) Ensalada de tomate Fruta de temporada 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.

