



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 23/10/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
NO LECTIVO	Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de ternera a la plancha Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua	Brócoli rehogado Rape a la romana (sin huevo) Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	Tallarines tres delicias (pasta y sin huevo) Taquitos de atún con salsa de tomate Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
NO LECTIVO	Crema de calabacines Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Arroz con tomate Abadejo a la molinera (sin huevo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Sopa Juliana (pasta sin huevo) Pollo asado Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Lentejas estofadas Rape a la madrileña (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Espaguetis con verduras y salsa de tomate (pasta sin huevo) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo adobada a la plancha Cuscús Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir) Filete de ternera asado Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Espirales con tomate (pasta sin huevo) Lubina al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua	Alubias pintas con chorizo Cinta de Sajonia a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	Coliflor rehogada Ragout de ternera Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	Arroz con verduras Merluza a la romana (sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/yogur Pan y agua



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





## 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.

