



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Moratalaz - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 18/08/2025

| LUNES                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                           | 4                                                                                                                                                 | 5                                                                                                          |
| NO LECTIVO                                                                                                                             | NO LECTIVO                                                                                                                                                                       | NO LECTIVO                                                                                                                                                  | NO LECTIVO                                                                                                                                        | NO LECTIVO                                                                                                 |
| 8                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                                          | 11                                                                                                                                                | 12                                                                                                         |
| Arroz con tomate<br>Hamburguesa a la plancha (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua        | Ensalada de pasta (pasta y sin huevo)<br>Croquetas con jamón (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                              | Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo)<br>Lomo al ajillo asado en su jugo<br>Patatas a la campesina<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Paella<br>Salmón a la plancha<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/Helado (sin huevo)<br>Pan y agua |
| 15                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                               | 17                                                                                                                                                          | 18                                                                                                                                                | 19                                                                                                         |
| Judías verdes rehogadas / Gazpacho<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                   | Macarrones a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo)<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                  | Ensalada campera (sin huevo)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                             | Arroz con verduras<br>Rape a la madrileña (sin huevo)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/melocotón en almíbar<br>Pan y agua       | Judías blancas con chorizo<br>Pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua   |
| 22                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                               | 24                                                                                                                                                          | 25                                                                                                                                                | 26                                                                                                         |
| Lentejas con chorizo<br>Abadejo a la gaditana<br>Ensalada mixta con queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                          | Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo)<br>Cinta de lomo empanada a las finas hierbas (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)<br>Lubina al horno<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                            | Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                       | Crema de espinacas<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua   |
| 29                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                            |
| Tallarines con tomate (pasta sin huevo)<br>Rape a la romana (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua | Crema de calabaza / Gazpacho<br>Albóndigas caseras con patatas dado<br><br>Fruta de temporada<br>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.

