



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Vallecas - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 22/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado asado en salsa Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua
<b>4</b> Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	<b>5</b> Arroz con tomate Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	<b>6</b> NO LECTIVO	<b>7</b> NO LECTIVO	<b>8</b> NO LECTIVO
<b>11</b> Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	<b>12</b> Pastel de verduras (con queso rallado sin huevo) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	<b>13</b> Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	<b>14</b> Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	<b>15</b> Arroz tres delicias (sin huevo) Gallo a la madrileña (sin huevo) Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua
<b>18</b> Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	<b>19</b> Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana (sin huevo) Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	<b>20</b> Patatas a la marinera Chuleta de cerdo asada Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua	<b>21</b> Pizza de verduras y atún (sin huevo) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos). Refrescos Pan y agua	<b>22</b> El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
<b>25</b> NO LECTIVO	<b>26</b> NO LECTIVO	<b>27</b> NO LECTIVO	<b>28</b> NO LECTIVO	<b>29</b> NO LECTIVO





## 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.

