



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2025 | GSD Vallecas - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 27/09/2025

| LUNES                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                        | 1<br>Alubias pintas con chorizo<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                            | 2<br>Arroz con pollo<br>Abadejo a la molinera (sin huevo)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua            | 3<br>Judías verdes con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                             |
| 6<br>Paella<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada/Helado (sin huevo)<br>Pan y agua      | 7<br>Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 8<br>Patatas guisadas con magro<br>Rape con tomate<br>Calabacín a la romana<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                        | 9<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                            | 10<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 13<br>NO LECTIVO                                                                                                     | 14<br>Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir)<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua      | 15<br>Sopa de picadillo (pasta y sin huevo)<br>Filete de pavo asado<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                              | 16<br>Alubias blancas con verduras (sin huevo)<br>Rape a la romana (sin huevo)<br>Asadillo de pimientos<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 17<br>Brócoli rehogado<br>Ternera asada en su jugo<br>Hummus<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                                          |
| 20<br>Lentejas con chorizo<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       | 21<br>Crema de calabacines<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | 22<br>Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)<br>Filete de pollo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 23<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                           | 24<br>Patatas guisadas con pescado<br>Croquetas con jamón (sin huevo)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                    |
| 27<br>Arroz con tomate<br>Dorada a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 28<br>Judías pintas con chorizo<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                      | 29<br>Macarrones a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo)<br>Abadejo al horno<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua             | 30<br>Judías verdes rehogadas<br>Ragout de pollo al ajillo<br>Arroz Pilaw<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                         | 31<br>Coliflor con jamón<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.

