¿Qué comemos hoy?

GSD educación

OCTUBRE 2023 | GSD Villa de Vallecas - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 27/09/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Tallarines con tomate (pasta sin huevo) Gallo a la bilbaína (sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	**3** Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin huevo) Fruta de temporada Pan y agua	**4** Alubias pintas estofadas Filete de pavo braseado asado en salsa Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	**5** Arroz con pollo Merluza a la romana (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	**6** Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua
9 Paella Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**10** Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	**11** Espirales a la napolitana (pasta sin huevo) Calamares a la romana (sin huevo) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	**12** NO LECTIVO	**13** NO LECTIVO
16 Judías verdes con tomate Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua	**17** Arroz tres delicias (sin huevo) Merluza con tomate Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	**18** Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas caseras (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	**19** Alubias blancas con verduras (sin huevo) Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**20** 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
23 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	**24** Brócoli rehogado Escalope de ternera empanado (sin huevo) Hummus Fruta de temporada Pan y agua	**25** Macarrones con atún y tomate (pasta sin huevo) Cinta de lomo a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	**26** Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	**27** Patatas a la marinera Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
30 Crema Solferino Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**31** Potaje de garbanzos estofados Coliflor rehogada Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua			

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

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.

GSD educación