



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Buitrago - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 26/08/2025

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

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **leche y derivados** 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.

