



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD El Escorial - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 28/09/2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| <p>3</p> <p>Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>4</p> <p>Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p> | <p>5</p> <p>Crema de espinacas (sin lácteos) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>6</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>7</p> <p>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)(sin queso rallado) Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p> |
| <p>10</p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>11</p> <p>Tallarines con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> | <p>12</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>13</p> <p>Arroz con pollo Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>14</p> <p>Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p> |
| <p>17</p> <p>Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p> | <p>18</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>19</p> <p>Crema de calabacines Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>20</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>21</p> <p>Espirales a la napolitana Croquetas con jamón (sin lácteos) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p> |
| <p>24</p> <p>Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>25</p> <p>Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>26</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p> | <p>27</p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p> | <p>28</p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas caseras (sin lácteos) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> |
| <p>31</p> <p>NO LECTIVO</p> | | | | |





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.

