



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2025 | GSD El Escorial - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 27/11/2025

| LUNES                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 2<br>Crema de calabacines<br>Albóndigas caseras con patatas dado (sin lácteos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 3<br>Espirales con tomate<br>Rape a la madrileña<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                         | 4<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                 | 5<br>Crema de verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua  |
| 8<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                  | 9<br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua       | 10<br>Alubias blancas estofadas<br>Croquetas con jamón (sin lácteos)<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 11<br>Espaguetis con tomate<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                | 12<br>Judías verdes rehogadas<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br>Puré de patatas (sin lácteos)<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 15<br>Coliflor con jamón<br>Dorada al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua                                 | 16<br>Crema de calabaza<br>Huevos con atún<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                       | 17<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua           | 18<br>Macarrones a la boloñesa (sin queso rallado)<br>Fingers de pollo<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada/Roscón de Reyes (sin alérgenos)<br>Pan y agua | 19<br><b>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</b>                                 |
| 22<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                 | 23<br><br>NO LECTIVO                                                                                                   | 24<br><br>NO LECTIVO                                                                                                           | 25<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                | 26<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                   |
| 29<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                 | 30<br><br>NO LECTIVO                                                                                                   | 31<br><br>NO LECTIVO                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |





## 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.

