



# ¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD El Escorial - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 26/02/2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado)<br/>Merluza en salsa verde (horneado)<br/>Patatas a lo provenzal (horneado)<br/>Yogur de soja natural con fruta/fruta<br/>Pan y agua</p> | <p>3</p> <p>Espaguetis con tomate(cocido)<br/>Tortilla francesa (horneado)<br/>Ensalada de lechuga (crudo)<br/>Manzana<br/>Pan y agua</p>                                                   | <p>4</p> <p>Crema de calabacines/Menestra de verduras(cocido,rehogado)(a elegir)<br/>Filete de pollo empanado (frito)<br/>Ensalada de tomate (crudo)<br/>Plátano. El pan es integral<br/>Pan y agua</p>                     | <p>5</p> <p>Sopa de picadillo (cocido)<br/>Lomo cerdo al ajillo (horneado)<br/>Arroz integral (cocido)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p>        | <p>6</p> <p>Crema de calabaza (cocido)<br/>Taqitos de atún con salsa de tomate (horneado)<br/>Ensalada de lechuga y maíz (crudo)<br/>Manzana. El pan es integral<br/>Pan y agua</p> |
| <p>9</p> <p>Arroz con verduras (cocido,rehogado)<br/>Salmón a la plancha<br/>Ensalada de tomate (crudo)<br/>Yogur de soja natural con fruta/fruta<br/>Pan y agua</p>                                      | <p>10</p> <p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón(cocido,rehogado)(a elegir)<br/>Huevos revueltos con atún (sin lácteos)(rehogado)<br/>Ensalada mixta (crudo)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p> | <p>11</p> <p>Zanahorias rehogadas (cocido,rehogado)<br/>Ragout de ternera (guisado)<br/>Patatas a la campesina (horneado)<br/>Manzana. El pan es integral<br/>Pan y agua</p>                                                | <p>12</p> <p>Sopa de cocido (cocido)<br/>Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)(cocido)<br/><br/>Plátano<br/>Pan y agua</p> | <p>13</p> <p>Macarrones con tomate (cocido)<br/>Abadejo a la molinera (frito)<br/>Verduras salteadas (cocido,salteado)<br/>Naranja. El pan es integral<br/>Pan y agua</p>           |
| <p>16</p> <p>Judías verdes rehogadas (cocido,rehogado)<br/>Albóndigas (sin lácteos)(horneado,guiso)<br/>Patatas dado (frito)<br/>Manzana<br/>Pan y agua</p>                                               | <p>17</p> <p>Alubias blancas estofadas (estofado)<br/>Merluza al horno<br/>Ensalada mixta (crudo)<br/>Plátano<br/>Pan y agua</p>                                                            | <p>18</p> <p>Espirales a la napolitana (cocido,rehogado)<br/>Tortilla de patata (horneado)<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria (crudo)<br/>Yogur de soja natural con fruta/fruta.El pan es integral<br/>Pan y agua</p>      | <p>19</p> <p>Crema de coliflor (cocido)<br/>Pollo al ajillo (asado)<br/>Arroz Pilaw (cocido)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p>                  | <p>20</p> <p>Fideuá de verduras (guisado)<br/>Salmón al horno<br/>Ensalada de tomate y maíz (crudo)<br/>Naranja. El pan es integral<br/>Pan y agua</p>                              |
| <p>23</p> <p>Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado)<br/>Tortilla francesa (horneado)<br/>Ensalada de tomate (crudo)<br/>Manzana<br/>Pan y agua</p>                              | <p>24</p> <p>Arroz tres delicias (cocido,rehogado)<br/>Lubina al horno<br/>Ensalada mixta (crudo)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p>                                                               | <p>25</p> <p>Brócoli rehogado (cocido,rehogado)<br/>Cinta de lomo adobada a la plancha<br/>Ensalada mixta con pasta integral (cocido,crudo)<br/>Yogur de soja natural con fruta/fruta.El pan es integral<br/>Pan y agua</p> | <p>26</p> <p>Sopa de cocido (cocido)<br/>Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)(cocido)<br/><br/>Plátano<br/>Pan y agua</p> | <p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>                                                                                                                                                         |
| <p>30</p> <p>NO LECTIVO</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.

