



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 22/12/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10 Tallarines con tomate Tortilla francesa Tempura de verduras Fruta Pan y agua	11 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	12 Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo Patatas fritas Fruta Pan y agua	13 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta Pan y agua	14 Arroz tres delicias Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta/yogur de soja Pan y agua
17 Espirales a la napolitana Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	18 Alubias blancas con chorizo Fletán con tomate Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	19 Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras (sin lácteos) Patatas dado Fruta Pan y agua	20 Potaje de garbanzos Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta Pan y agua	21 Pastel de verduras (sin lácteos) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua
24 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	25 Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta/yogur de soja Pan y agua	26 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema (sin lácteos) Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	27 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta Pan y agua	28 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Macarrones con atún y tomate Ensalada mixta Fruta Pan y agua
31 Judías verdes rehogadas Fletán empanado Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua				





## 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.

