



# ¿Qué comemos hoy?



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

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

