



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 19/03/2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| 1 NO LECTIVO | 2 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua | 3 Potaje de garbanzos Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 4 Espaguetis a la napolitana Bacalao a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua | 5 Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate (sin lácteos) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua |
| 8 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua | 9 Crema de calabaza Filete de pollo empanado con jamón york (sin lácteos) Hummus Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 10 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua | 11 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua | 12 Paella Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua |
| 15 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua | 16 Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 17 Espirales con tomate Chuleta de cerdo asada Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua | 18 Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua | 19 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua |
| 22 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua | 23 Arroz tres delicias Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua | 24 Fideuá de verduras Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 25 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua | 26 Guisantes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/gelatina Pan y agua |
| 29 Macarrones a la boloñesa (sin queso rallado) Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua | 30 Alubias blancas con chorizo Huevos revueltos con atún y tomate (sin lácteos) Calabacines en fritura (sin lácteos) Fruta de temporada 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.

