



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 18/07/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO
9 Paella Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	10 Ensalada de verano (sin lácteos) Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	11 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua	12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con atún Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	13 Ensalada de ave (sin lácteos) Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua
16 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con atún y tomate (sin lácteos) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	18 Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Judías blancas estofadas Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz con verduras Gallo a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
23 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	25 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)(sin queso rallado) Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	26 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta de temporada Pan y agua	27 Crema de espinacas (sin lácteos) Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
30 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.

