

# MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - Menú Especial - SIN LECHE



	1	2	3	4
	<p>Crema de verduras/Menestra de verduras (T12, T6, T9) Albóndigas de la abuela (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan y agua</p>	<p>Alubias pintas estofadas Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua</p>	<p>Arroz con pollo (T12, T6, T9) Merluza a la gaditana (1, 4, T14, T2) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua</p>	<p>FESTIVO GSD GUADARRAMA</p>
7	8	9	10	11
<p>Paella (12, 14, 2, T10, T12, T13, T2, T4, T6, T9) Lenguadina a la andaluza (1, 14, 2, 4) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua</p>	<p>Lentejas campesinas (12) Huevos rellenos de atún (3, 4, T12, T6) Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12) Fruta, pan y agua</p>	<p>Patatas guisadas con magro (12, T12, T6, T9) Abadejo con tomate (1) Calabacines en fritura (Sin lácteos) Fruta, pan y agua</p>	<p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (T12, T6, T9) Fruta, pan y agua</p>	<p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon Filete de pollo a la plancha Patatas dólar Fruta/Yogurt soja</p>
14	15	16	17	18
<p>Brócoli rehogado Cinta de Sajonia a la plancha con tomate frito Cuscús con verduras (1) Fruta, pan y agua</p>	<p>Arroz tres delicias (12, 2, 3, T12, T6, T9) Merluza en salsa verde (4, T14, T2) Patatas panaderas (12) Fruta, pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza (T12, T6, T9) Fingers de pollo con salsa barbacoa (1, 10, 6) Fruta/Yogurt soja</p>	<p>Alubias blancas con verduras y chorizo Filete de mujol a la romana (1, 14, 2, 3, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua</p>	<p>Sopa de picadillo (1, 3, T10, T12, T3, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua</p>
21	22	23	24	25
<p>Lentejas a la antigua Merluza a la plancha (4, T14, T2) Ensalada de la huerta Fruta, pan y agua</p>	<p>Crema de calabacines (T12, T6, T9) Chuleta de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua</p>	<p>Espaguetis con tomate (1, T10, T3, T6) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almíbar, pan y agua</p>	<p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (T12, T6, T9) Fruta, pan y agua</p>	<p>Patatas a la marinera (12, 14, 2, 4, T14, T2, T4) Croquetas con jamón (sin lácteos) (T14, T2, T4) Ensalada de tomate y maíz Fruta/Yogurt soja</p>
28	29	30	31	
<p>Crema de verduras/Menestra de verduras (T12, T6, T9) **Merluza a la marinera Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua</p>	<p>Guisantes con jamón Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua</p>	<p>Macarrones a la boloñesa (1, T10, T12, T3, T6, T9) Gallo a la madrileña (1, 2, 3, T14, T4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pollo al ajillo/asado (12) Arroz integral (T12, T6, T9) Fruta/Yogurt soja</p>	

# 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.



## Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

