



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 26/08/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada de pasta (sin lácteos) Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada de ave (sin lácteos) Lomo al ajillo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	Paella Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua
15	16	17	18	19
Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate (sin lácteos) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	Macarrones a la boloñesa (sin queso rallado) Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada campera Filete de ternera a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	Arroz con verduras Rape a la madrileña Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/melocotón en almíbar Pan y agua	Judías blancas con chorizo Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
22	23	24	25	26
Lentejas con chorizo Abadejo a la gaditana Ensalada mixta (sin queso) Fruta de temporada Pan y agua	Ensaladilla rusa Cinta de lomo empanada a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	Espaguetis con tomate Lubina al horno Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	Crema de espinacas (sin lácteos) Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
29	30			
NO LECTIVO	Crema de calabaza / Gazpacho Albóndigas a la antigua con patatas dado (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.

