



¿Qué comemos hoy?



GSD
educación

ENERO 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 17/12/2025

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|---|
| 5 NO LECTIVO | 6 NO LECTIVO | 7 NO LECTIVO | 1 NO LECTIVO | 2 NO LECTIVO |
| 12 Espirales con verduras y salsa de tomate Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua | 13 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera Puré de patatas (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua | 14 Crema de calabacines Pollo al ajillo Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua | 8 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua | 9 Coliflor rehogada Albóndigas (sin lácteos) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua |
| 19 Judías verdes rehogadas Merluza a la gaditana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua | 20 Crema de espinacas (sin lácteos) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua | 21 Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 15 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua | 16 Patatas guisadas con magro Lubina al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua |
| 26 Arroz con brócoli y jamón york Palometa con tomate Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua | 27 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua | 28 Tallarines tres delicias Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua | 29 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua | 30 Patatas a la marinera Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz 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.