



¿Qué comemos hoy?



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	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
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	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
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	22 Judías pintas estofadas Rape a la romana Ensalada mixta (sin queso) Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada 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.

