



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Las Rozas - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 21/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Contiene Alergenos, Modificar5
4 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	5 Contiene Alergenos, Modificar5	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 Contiene Alergenos, Modificar5	12 Contiene Alergenos, Modificar5	13 Contiene Alergenos, Modificar5	14 Contiene Alergenos, Modificar5	15 Contiene Alergenos, Modificar5
18 Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua	19 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	20 Contiene Alergenos, Modificar5	21 Contiene Alergenos, Modificar5	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





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.

