



# ¿Qué comemos hoy?



**JUNIO 2024** | GSD Las Rozas - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 21/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espirales con atún y tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua</p>	<p><b>5</b></p> <p>Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz con verduras Merluza a la gallega con patatas cocidas  Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p>	<p><b>7</b></p> <p>Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de espinacas (sin lácteos) Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>12</b></p> <p>Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>13</b></p> <p>Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate (sin lácteos) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>14</b></p> <p>Ensalada campera Filete de pollo asado Calabacines en fritura (sin lácteos) Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p>
<p><b>17</b></p> <p>Ensaladilla rusa Bacalao a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>18</b></p> <p>Paella Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p>	<p><b>19</b></p> <p>Guisantes con jamón Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p><b>20</b></p> <p>Pizza Cuatro estaciones (sin lácteos) Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espirales a la napolitana Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta de temporada, refrescos Pan y agua</p>
<p><b>24</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>25</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>26</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>27</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>28</b></p> <p>NO LECTIVO</p>



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.

