



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Moratalaz - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 29/07/2021

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | 1<br>NO LECTIVO  | 2<br>NO LECTIVO  | 3<br>NO LECTIVO  |
| 6<br>Sopa de picadillo<br>Croquetas con jamón (sin lácteos)<br>Ensalada mixta<br>Fruta/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua                        | 7<br>Crema de calabacines (sin lácteos)/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir)<br>Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin lácteos)<br><br>Fruta<br>Pan y agua | 8<br>Tallarines con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta/gelatina<br>Pan y agua                          | 9<br>Potaje de garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua  | 10<br>Ensaladilla rusa<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua                          |
| 13<br>Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua | 14<br>Ensalada de ave (sin lácteos)<br>Merluza a la madrileña<br>Patatas a la campesina<br>Fruta<br>Pan y agua   | 15<br>Arroz tres delicias<br>Lomo asado en su jugo<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta/yogur de soja<br>Pan y agua | 16<br>Crema de zanahorias (sin lácteos)/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir)<br>Pizza Cuatro estaciones (sin lácteos)<br>Ensalada mixta y patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua | 17<br>Ensalada de verano (sin lácteos)<br>Ragout de pollo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua |
| 20<br>Judías verdes rehogadas / Gazpacho<br>Hamburguesa a la plancha (sin lácteos)<br>Ensalada mixta y patatas dado<br>Fruta<br>Pan y agua       | 21<br>Ensalada campera<br>Fletán a la molinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua  | 22<br>Espaguetis con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta<br>Pan y agua                | 23<br>Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua  | 24<br>Arroz con verduras<br>Atún con tomate<br>Patatas panaderas<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar<br>Pan y agua |
| 27<br>Patatas a la marinera<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur de soja<br>Pan y agua                | 28<br>Lentejas campesinas<br>Pollo al ajillo<br>Arroz Pilaw<br>Fruta<br>Pan y agua   | 29<br>Crema de espinacas (sin lácteos)<br>Merluza en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua                          | 30<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)<br><br>Fruta<br>Pan y agua  |  |





**DÍAS INICIO DE CURSO: 3>EI N.1,2;**

**6>EI N.3,4,5; 7>ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;**

**8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.**



## 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.

