



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2025 | GSD Alcalá - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 27/11/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Espinacas rehogadas Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	2 Crema de calabacines Albóndigas caseras con patatas dado (prod sin fibra de guisante o similar)  Fruta de temporada Pan y agua	3 Espirales con tomate Rape a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	4 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	5 Pastel de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua
8  NO LECTIVO	9 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	10 Brócoli rehogado Croquetas con jamón Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Espaguetis a la carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	12 Sopa de ave con estrellitas Cinta de lomo al ajillo al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua
15 Coliflor con jamón Dorada al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	16 Crema de calabaza Huevos con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	18 Macarrones a la boloñesa Fingers de pollo Ensalada de la huerta Fruta de temporada/Tarta selva trufa Pan y agua	19 <b>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</b>
22  NO LECTIVO	23  NO LECTIVO	24  NO LECTIVO	25  NO LECTIVO	26  NO LECTIVO
29  NO LECTIVO	30  NO LECTIVO	31  NO LECTIVO		





## Menú especial sin legumbres

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **legumbres** 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.

