



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2026 | GSD El Escorial - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 28/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Arroz con verduras (sin judías verdes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	<b>3</b> Espirales a la napolitana Merluza al horno Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	<b>4</b> Crema de calabacines Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	<b>5</b> Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua	<b>6</b> Espinacas rehogadas Rape con tomate Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
<b>9</b> Paella Boquerones en tempura Ensalada de la huerta Fruta/yogur natural sin azúcar con manzana Pan y agua	<b>10</b> Coliflor rehogada Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan y agua	<b>11</b> Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	<b>13</b> Brócoli con jamón Merluza a la gallega Patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua
<b>16</b> Arroz tres delicias (sin guisantes) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua	<b>17</b> Zanahorias rehogadas Ragout de ternera (sin guisantes) Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua	<b>18</b> Sopa de picadillo Palometa a la romana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	<b>19</b> Crema de brócoli Huevos revueltos con atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	<b>20</b> Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
<b>23</b> Coliflor con jamón Albóndigas (producto sin fibra de guisantes o similar) Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	<b>24</b> Crema de champiñones Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	<b>25</b> Arroz con tomate Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	<b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	<b>27</b> Macarrones a la boloñesa Dorada al horno Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua





## 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.