



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 31/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/Helado Pan y agua	7 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Bacalao con tomate Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	8 Ensalada campera Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	9 Coliflor rehogada / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua	10 Fideuá mixta (sin guisantes) Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua
13 Ensalada de arroz (sin guisantes) Fletán a la milanesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	14 Crema de calabacines/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin guisantes) Fruta Pan y agua	15 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua	16 Sopa de verdura con conchitas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	17 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
20 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	21 Ensalada de ave Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	22 Arroz tres delicias (sin guisantes) Lomo asado en su jugo Parrillada de calabacín Fruta/yogur Pan y agua	23 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua	24 Ensalada de verano Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua
27 Crema de calabaza / Gazpacho Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua	28 Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua	29 NO LECTIVO	30 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta 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.

