



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 23/09/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Atún con tomate Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
4 NO LECTIVO	5 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	6 Espinacas a la crema Merluza en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta Pan y agua	8 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la romana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta Pan y agua
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 Crema de alcachofas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua	14 Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	15 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Albóndigas caseras con patatas dado (sin guisantes)  Fruta Pan y agua
18 Paella (sin guisantes) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	19 Brócoli rehogado Merluza a la molinera Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	20 Pastel de verduras Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	21 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta Pan y agua	22 Espirales a la napolitana Calamares a la romana Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua
25 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua	26 Arroz tres delicias (sin guisantes) Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta Pan y agua	27 Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	28 Corazones de alcachofa con jamón serrano Bocados de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta Pan y agua	29 Crema de calabaza/Parrillada de calabacín (a elegir) Lasaña de carne Ensalada de tomate 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.

