



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 25/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Fideuá mixta (sin guisantes) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	2 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	3 Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua
6 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	7 Crema de alcachofas Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	8 Tallarines tres delicias (sin guisantes) Merluza con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	10 Patatas a la marinera (sin guisantes) Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
13 Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	14 Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	15 Crema de espinacas Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	16 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	17 Sopa de ave con estrellitas Fletán con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
20 Paella (sin guisantes) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Crema de champiñones Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Crema de zanahorias Merluza a la romana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar) 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.

