



¿Qué comemos hoy?



GSD
educación

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

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