



¿Qué comemos hoy?



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

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



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





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.

