



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 26/02/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Brócoli rehogado (cocido,rehogado) Merluza en salsa verde (sin guisantes)(horneado) Patatas a lo provenzal (horneado) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	3 Espaguetis a la carbonara (cocido) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana Pan y agua	4 Crema de calabacines (cocido) Fingers de pollo (frito) Ensalada de tomate (crudo) Plátano. El pan es integral Pan y agua	5 Sopa de picadillo (cocido) Lomo cerdo al ajillo (horneado) Arroz integral (cocido) Pera Pan y agua	6 Crema de calabaza (cocido) Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo) Manzana. El pan es integral Pan y agua
9 Arroz con verduras (sin judías verdes)(cocido,rehogado) Boquerones en tempura (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	10 Coliflor con jamón (cocido,rehogado) Huevos revueltos con atún (rehogado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	11 Zanahorias rehogadas (cocido,rehogado) Ragout de ternera (guisado) Patatas a la campesina (horneado) Manzana. El pan es integral Pan y agua	12 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (sin garbanzos)(cocido) Plátano Pan y agua	13 Macarrones con tomate (cocido) Abadejo a la molinera (frito) Verduras salteadas (cocido,salteado) Naranja. El pan es integral Pan y agua
16 Crema de calabaza (cocido) Albóndigas (producto sin fibra de guisantes o similar)(horneado,guiso) Patatas dado (frito) Manzana Pan y agua	17 Brócoli rehogado (cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua	18 Espirales a la napolitana (cocido,rehogado) Tortilla de patata (horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	19 Crema de coliflor (cocido) Pollo al ajillo (asado) Arroz Pilaw (cocido) Pera Pan y agua	20 Fideuá de verduras (sin judías verdes)(guisado) Salmón al horno Ensalada de tomate y maíz (crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua
23 Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Manzana Pan y agua	24 Arroz tres delicias (sin guisantes)(cocido,rehogado) Lubina al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	25 Brócoli rehogado (cocido,rehogado) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (cocido,crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	26 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (sin garbanzos)(cocido) Plátano Pan y agua	27 NO LECTIVO
30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO			





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.

