¿Qué comemos hoy?

GSD educación

MARZO 2024 | GSD Las Rozas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 01/03/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras y salsa de tomate Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
4 Patatas guisadas (sin guisantes) Escalope de ternera empanado Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**5** Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Bacalao a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	**6** Sopa Juliana Solomillo de cerdo con salsa de manzana Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	**7** Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	**8** Crema de coliflor (sin judías verdes) Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
11 Crema Solferino Merluza a la vasca (sin guisantes) Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	**12** Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	**13** Arroz con tomate Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	**14** Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	**15** Patatas a la marinera (sin guisantes) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
18 Sopa de verdura con conchitas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**19** Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	**20** Tallarines a la napolitana Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	**21** Arroz con pollo Boquerones en tempura Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** NO LECTIVO	**29** NO LECTIVO

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

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.