



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 31/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Sopa Juliana Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta Pan y agua	2 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	3 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	4 Ensalada de ave Salmón con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta/Helado Pan y agua
7 Crema de calabacines/Parrillada de calabacín/Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta Pan y agua	8 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Merluza a la vasca (sin guisantes) Patatas a lo provenzal Fruta/yogur Pan y agua	9 Crema de calabaza Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	10 Espirales con atún y tomate Lomo asado en su jugo Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	11 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta Pan y agua
14 Ensalada de arroz (sin guisantes) Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	15 Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	16 Ensalada campera Filete de pollo a la plancha Calabacines en fritura Fruta/yogur Pan y agua	17 Corazones de alcachofa con jamón serrano Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua	18 Fideuá de verduras (sin judías verdes) Salmón a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
21 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua	22 Arroz con tomate Filete de pollo empanado con jamón york y queso Ensalada de lechuga Fruta, refrescos Pan y agua	23 Coliflor rehogada Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	24 Macarrones a la italiana (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta Pan y agua	25 Crema Solferino Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Patatas dado Fruta/gelatina Pan y agua
28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO		





**FIN DE CURSO:** • Ed. Infantil (1er ciclo) > 30 de julio  
• Ed. Infantil (2º ciclo) y 1º, 2º y 3º Ed. Primaria > 22 de junio • 4º, 5º y 6º Ed. Primaria > 24 de junio • 1º y 2º ESO > 25 de junio • 3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior > 23 de junio • FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior > 25 de junio • Bachillerato > Según calendario EvAU

## 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.

