



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 31/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/Helado Pan y agua	7 Crema de calabacines/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin guisantes) Fruta Pan y agua	8 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua	9 Sopa de verdura con conchitas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	10 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
13 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	14 Ensalada de ave Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	15 Arroz tres delicias (sin guisantes) Lomo asado en su jugo Parrillada de calabacín Fruta/yogur Pan y agua	16 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua	17 Ensalada de verano Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua
20 Crema de calabaza / Gazpacho Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua	21 Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua	22 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	23 Sopa Juliana Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	24 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Atún con tomate Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua
27 Patatas a la marinera (sin guisantes) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	28 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	29 Espinacas a la crema Merluza en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua	30 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta Pan y agua	





DÍAS INICIO DE CURSO: 3>EI N.1,2;

6>EI N.3,4,5; 7>ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;

8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.

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.

