



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 28/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Albóndigas caseras con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>4</p> <p>Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p>	<p>5</p> <p>Sopa de verdura con conchitas Filete de pavo braseado asado en salsa Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>6</p> <p>Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>7</p> <p>Crema de alcachofas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p>10</p> <p>Paella (sin guisantes) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>11</p> <p>Coliflor rehogada Merluza a la gaditana Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espirales a la napolitana Calamares a la romana Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>17</p> <p>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>18</p> <p>Arroz tres delicias (sin guisantes) Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>19</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>20</p> <p>Corazones de alcachofa con jamón serrano Tacos de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabaza/Parrillada de calabacín (a elegir) Lasaña de carne Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>24</p> <p>Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Merluza con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>25</p> <p>Brócoli rehogado Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>28</p> <p>Patatas a la marinera (sin guisantes) Filete de pollo a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>				





## 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.

