



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 25/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Tallarines tres delicias (sin guisantes) Merluza con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	2 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	3 Patatas a la marinera (sin guisantes) Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
6 Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	7 Espirales a la napolitana Salmón a la plancha Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	8 Crema de espinacas Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	9 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	10 Sopa de ave con estrellitas Fletán con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
13 Paella (sin guisantes) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	14 Crema de champiñones Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	15 Crema de zanahorias Merluza a la romana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	17 Fideuá de verduras (sin judías verdes) Chuleta de Sajonia a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua
20 Sopa de ave con letras Taqitos de atún con salsa de tomate Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	21 Arroz con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	22 Arroz tres delicias (sin guisantes) Merluza a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	23 Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar)  Fruta de temporada Pan y agua	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 Champiñón salteado con jamón serrano Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua			





## 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.

