



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 18/07/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO
9 Paella (sin guisantes) Salmón a la plancha Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/yogur Pan y agua	10 Ensalada de verano Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	11 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua	12 Coliflor rehogada Tortilla francesa con atún Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	13 Ensalada de ave Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua
16 Crema de calabaza / Gazpacho Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	18 Espaguetis a la carbonara Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Sopa Juliana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Gallo a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
23 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Boquerones en tempura Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	26 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	27 Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
30 Tallarines con tomate Bacalao a la bilbaína Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina 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.

