



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2025 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 28/09/2025

| LUNES                                                                                                                              | MARTES                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    |                                                                                                                    | 1<br>Sopa de verdura con conchitas<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       | 2<br>Arroz con pollo<br>Abadejo a la molinera<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua            | 3<br>Crema de alcachofas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                            |
| 6<br>Paella<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua                                | 7<br>Coliflor rehogada<br>Huevos con atún<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                    | 8<br>Patatas guisadas con magro (sin guisantes)<br>Rape con tomate<br>Calabacín a la romana<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua      | 9<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin garbanzos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                  | 10<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 13<br>NO LECTIVO                                                                                                                   | 14<br>Crema de calabaza<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 15<br>Sopa de picadillo<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                               | 16<br>Corazones de alcachofa con jamón serrano<br>Rape a la romana<br>Asadillo de pimientos<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 17<br>Brócoli rehogado<br>Ternera asada en su jugo<br>Patatas cocidas<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                                 |
| 20<br>Arroz con verduras (sin judías verdes)<br>Boquerones en tempura<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 21<br>Crema de calabacines<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua  | 22<br>Espaguetis a la carbonara<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 23<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin garbanzos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                 | 24<br>Patatas guisadas con pescado (sin guisantes)<br>Croquetas con jamón<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                |
| 27<br>Arroz con tomate<br>Dorada a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua               | 28<br>Brócoli rehogado<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua             | 29<br>Macarrones a la boloñesa<br>Abadejo al horno<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                             | 30<br>Crema de alcachofas<br>Ragout de pollo al ajillo<br>Arroz Pilaw<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                 | 31<br>Coliflor con jamón<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado (prod sin fibra de guisante o similar)<br><br>Fruta de temporada<br>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.

