



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 26/03/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 NO LECTIVO	7 Coliflor con jamón (al vapor,rehogado) Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado) Patatas panaderas (horneado) Manzana Pan y agua	8 Crema de calabaza (cocido) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con queso (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	9 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo(sin garbanzos)(cocido,horneado)  Plátano Pan y agua	10 Paella mixta (cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada(crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua
13 Crema de calabacines (cocido) Dorada al horno Ensalada mixta de pasta integral (crudo,cocido) Pera Pan y agua	14 Arroz con verduras(con arroz integral)(sin judías verdes)(cocido) Huevos con atún (cocido) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Manzana Pan y agua	15 Tallarines tres delicias (sin guisantes)(cocido,rehogado) Pastel de brócoli (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua	16 Brócoli rehogado Abadejo a la molinera (frito) Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo(a elegir)(cocido,rehogado) Contramuslo de pollo al chilindrón (horneado) Cous cous (cocido) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua
20 Ensalada campera (cocido,crudo) Cinta de lomo a la plancha Patatas a la campesina (horneado) Naranja Pan y agua	21 Arroz con tomate(con arroz integral)(cocido) Merluza en salsa verde (horneado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	22 Fideuá de verduras (sin judías verdes)(guisado) Tortilla de patata casera (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	23 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo(sin garbanzos)(cocido,horneado)  Plátano Pan y agua	24 Espinacas rehogadas Filete de pollo empanado (frito) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana. El pan es integral Pan y agua
27 Macarrones a la boloñesa(con pasta integral)(cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	28 Crema de calabaza (cocido) Tortilla de espinacas(cocido,horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Naranja Pan y agua	29 Brócoli rehogado Ragout de pollo (guisado) Patatas horneadas Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	30 Arroz tres delicias(con arroz integral)(sin guisantes)(cocido) Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Plátano 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.

