



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD El Escorial - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 27/10/2025

| LUNES                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br><br>NO LECTIVO                                                                                                             | 4<br>Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 5<br>Brócoli rehogado<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua            | 6<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                           | 7<br>Tallarines tres delicias<br>Filete de pollo asado<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                          |
| 10<br>Judías verdes rehogadas<br>Albóndigas caseras con patatas dado<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                    | 11<br>Crema de calabacines<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                           | 12<br>Arroz con tomate<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 13<br>Sopa Juliana<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                  | 14<br>Alubias blancas con verduras<br>Huevos revueltos con jamón<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                         |
| 17<br>Lentejas estofadas<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua     | 18<br>Espaguetis con verduras y salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                 | 19<br>Judías verdes rehogadas<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Cuscús<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua    | 20<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                          | 21<br>Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir)<br>Filete de ternera asado<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 24<br>Espirales con tomate<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 25<br>Alubias pintas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | 26<br>Coliflor rehogada<br>Ragout de ternera<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                           | 27<br>Arroz con verduras<br>Cinta de Sajonia asada<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 28<br>Crema de zanahorias<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                      |



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





## Menú especial sin pescado

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **pescado o derivados** 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.

