



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 31/05/2021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| | 1 Ensalada de arroz (sin palitos de cangrejo) Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua | 2 Judías verdes con patatas cocidas Ragout de pollo Ensalada de tomate Fruta Pan y agua | 3 Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta Pan y agua | 4 Espaguetis a la carbonara Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta/gelatina Pan y agua |
| 7 Ensalada alemana de patata Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua | 8 Lentejas campesinas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta Pan y agua | 9 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua | 10 Alubias blancas con verduras y huevo Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua | 11 Ensalada de ave Salchichas Frankfurt Patatas a lo pobre Fruta/Helado Pan y agua |
| 14 Crema de calabacines/Parrillada de calabacín/Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta Pan y agua | 15 Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta/yogur Pan y agua | 16 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua | 17 Espirales con tomate Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua | 18 Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta Pan y agua |
| 21 Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta y patatas fritas Fruta/Helado Pan y agua | 22 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pollo Cordon bleu Ensalada de lechuga Fruta, refrescos Pan y agua | 23 Macarrones a la italiana (con pasta de cultivo ecológico) Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta Pan y agua | 24 Lentejas de la abuela Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua | 25 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta/gelatina Pan y agua |
| 28 NO LECTIVO | 29 NO LECTIVO | 30 NO LECTIVO | | |





FIN DE CURSO: • **Ed. Infantil (1er ciclo)** > 30 de julio
• **Ed. Infantil (2º ciclo)** y **1º, 2º y 3º Ed. Primaria** > 22 de junio • **4º, 5º y 6º Ed. Primaria** > 24 de junio • **1º y 2º ESO** > 25 de junio • **3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior** > 23 de junio • **FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior** > 25 de junio • **Bachillerato** > Según calendario EvAU

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.

