



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD Las Rozas - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 26/03/2026

| LUNES                                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 | 1<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                       | 2<br>NO LECTIVO                                                                                                                                           | 3<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                                       |
| 6<br>NO LECTIVO                                                                                                                                        | 7<br>Lentejas con chorizo (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado)<br>Filete de contramuslo de pollo a la plancha<br>Patatas panaderas (horneado)<br>Manzana<br>Pan y agua | 8<br>Crema de calabaza (cocido)<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada mixta con queso (crudo)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua     | 9<br>Sopa de cocido (cocido)<br>Cocido completo (cocido,horneado)<br><br>Plátano<br>Pan y agua                                                            | 10<br>Paella mixta (sin calamar)(cocido,rehogado)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada(crudo)<br>Naranja. El pan es integral<br>Pan y agua                                                      |
| 13<br>Judías verdes con jamón (rehogado)<br>Cinta de Sajonia horneada<br>Ensalada mixta de pasta integral (crudo,cocido)<br>Pera<br>Pan y agua         | 14<br>Arroz con verduras(con arroz integral)(cocido)<br>Tortilla francesa casera (horneado)<br>Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido)<br>Manzana<br>Pan y agua          | 15<br>Tallarines tres delicias (cocido,rehogado)<br>Pastel de verdura (horneado)<br>Ensalada de tomate (crudo)<br>Naranja. El pan es integral<br>Pan y agua                           | 16<br>Alubias blancas con verduras y huevo(estofado, huevo cocido)<br>Filete de pollo empanado (frito)<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Plátano<br>Pan y agua | 17<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo(a elegir)(cocido,rehogado)<br>Contramuslo de pollo al chilindrón (horneado)<br>Cous cous (cocido)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua |
| 20<br>Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas a la campesina (horneado)<br>Naranja<br>Pan y agua | 21<br>Arroz con tomate(con arroz integral)(cocido)<br>Ragout de ternera (guisado)<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Pera<br>Pan y agua                                               | 22<br>Fideuá de verduras (guisado)<br>Tortilla de patata casera (horneado)<br>Ensalada de tomate (crudo)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua | 23<br>Sopa de cocido (cocido)<br>Cocido completo (cocido,horneado)<br><br>Plátano<br>Pan y agua                                                           | 24<br>Crema de guisantes/Guisantes con jamón(cocido,rehogado)(a elegir)<br>Filete de pollo empanado (frito)<br>Ensalada de lechuga (crudo)<br>Manzana. El pan es integral<br>Pan y agua                                               |
| 27<br>Macarrones a la boloñesa(con pasta integral)(cocido,rehogado)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Pera<br>Pan y agua      | 28<br>Alubias pintas con chorizo (estofado)<br>Tortilla de espinacas(cocido,horneado)<br>Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido)<br>Naranja<br>Pan y agua                | 29<br>Brócoli rehogado<br>Ragout de pollo (guisado)<br>Patatas horneadas<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua                                 | 30<br>Arroz tres delicias(con arroz integral)(cocido)<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de lechuga (crudo)<br>Plátano<br>Pan y agua            |                                                                                                                                                                                                                                       |





## 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.

