



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Alcalá - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 19/07/2023

| LUNES                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                 | VIERNES                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        | 1<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                       |
| 4<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                    | 5<br>NO LECTIVO                                                                                                                                 | 6<br>Arroz con tomate<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                      | 7<br>Fideuá mixta (sin gluten)<br>Pollo al ajillo (sin gluten)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/Helado (sin gluten)<br>Pan y agua    | 8<br>Crema de calabacines / Gazpacho (sin gluten) (a elegir)<br>Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin gluten)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua         |
| 11<br>Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten)<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Ensalada de tomate y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 12<br>Ensalada de ave<br>Lomo asado en su jugo (sin gluten)<br>Patatas a la campesina<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                       | 13<br>Paella<br>Gallo a la madrileña (sin gluten)<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua     | 14<br>Crema de zanahorias / Gazpacho (sin gluten) (a elegir)<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 15<br>Ensalada de verano (sin gluten)<br>Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/Helado (sin gluten)<br>Pan y agua |
| 18<br>Ensalada campera<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                                          | 19<br>Judías verdes rehogadas / Gazpacho (sin gluten)<br>Huevos revueltos con atún y tomate<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 20<br>Espaguetis a la carbonara (sin gluten)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 21<br>Judías blancas estofadas<br>Filete de pollo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                     | 22<br>Arroz con verduras<br>Fletán a la molinera (sin gluten)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua   |
| 25<br>Lentejas campesinas (sin gluten)<br>Merluza a la gaditana (sin gluten)<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                              | 26<br>Ensaladilla rusa<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua  | 27<br>Espinacas a la crema (sin gluten)<br>Pollo en pepitoria (sin gluten)<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua     | 28<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                           | 29<br>Macarrones a la boloñesa (sin gluten)<br>Salmón a la plancha<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                          |





## Menú especial sin gluten

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **gluten** 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.

