



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 18/01/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Fideuá mixta (sin gluten) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta Pan y agua	2 Espinacas a la crema (sin gluten) Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta Pan y agua	3 Potaje de garbanzos estofados Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta Pan y agua	4 Sopa Juliana (sin gluten) Filete de pavo braseado asado en salsa (sin gluten) Patatas codorniz Fruta/yogur Pan y agua
7 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua	8 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta Pan y agua	9 Tallarines tres delicias (sin gluten) Merluza con tomate (sin gluten) Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	10 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta Pan y agua	11 Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
14 Coliflor gratinada (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	15 Espirales a la napolitana (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	16 Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo (sin gluten) Patatas fritas Fruta Pan y agua	17 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	18 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera (sin gluten) Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua
21 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	22 Lentejas campesinas Merluza a la romana (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	23 Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta Pan y agua	25 NO LECTIVO
28 NO LECTIVO				





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.

