



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 24/02/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin gluten) Fruta Pan y agua	2 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta Pan y agua	3 Patatas guisadas con magro Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	4 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua
7 Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta Pan y agua	8 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo al ajillo al horno Ensalada de tomate y patatas codorniz Fruta Pan y agua	9 Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	10 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta Pan y agua	11 Pastel de verduras (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua
14 Judías verdes con patatas cocidas Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta Pan y agua	15 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza a la molinera (sin gluten) Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	16 Coliflor rehogada Ragout de pollo (sin gluten) Patatas fritas Fruta Pan y agua	17 Alubias pintas con arroz Bacalao con tomate (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	18 Sopa Juliana (sin gluten) Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua
21 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza en salsa (sin gluten) Patatas panaderas Fruta Pan y agua	22 Brócoli gratinado (sin gluten) Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	23 Espaguetis con atún y tomate (sin gluten) Filete de pollo empanado (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta Pan y agua	25 Patatas a la marinera Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua
28 Judías verdes con tomate Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	29 Arroz con pollo Bacalao a la madrileña (sin gluten) Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	30 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	31 Tallarines a la italiana (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta 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.

