



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 24/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10 NO LECTIVO	11 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Tortilla francesa con queso Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	12 Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	13 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	14 Espirales a la boloñesa (sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
17 Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	18 Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Gallo a la bilbaína (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	19 Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Pollo asado (sin gluten) Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Arroz con tomate Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	21 Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
24 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Filete de pollo empanado con jamón york y queso (sin gluten) Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Lentejas campesinas (sin gluten) Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	26 Macarrones con verduras y salsa de tomate (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	27 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	28 Paella Atún con tomate (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





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.

