



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 26/04/2023

| LUNES                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                 | 2<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                        | 3<br>Espirales con tomate (sin gluten)<br>Hamburguesa a la plancha (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                    | 4<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Fletán a la molinera (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                  | 5<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Garbanzos salteados<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 8<br>Arroz tres delicias<br>Atún con pisto (sin gluten)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                     | 9<br>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten)<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 10<br>Fideuá de verduras (sin gluten)<br>Filete de pavo braseado asado en salsa (sin gluten)<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua        | 11<br>Judías pintas estofadas<br>Merluza a la romana (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                               | 12<br>Ensalada de ave<br>Tortilla de patata<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                          |
| 15<br>Lasaña de carne (sin gluten)<br>Merluza a la gaditana (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | 16<br>Alubias blancas con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                            | 17<br>Ensaladilla rusa<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                     | 18<br>Ensalada de garbanzos<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten)<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 19<br>Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir)<br>Pollo al ajillo (sin gluten)<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                 |
| 22<br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten)<br>Gallo a la marinera (sin gluten)<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 23<br>Ensalada de arroz<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                       | 24<br>Sopa Juliana (sin gluten)<br>Pollo a la crema (sin gluten)<br>Patatas codorniz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | 25<br>Judías pintas estofadas<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                            | 26<br>Ensalada campera<br>Ragout de magro de cerdo (sin gluten)<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada/Helado (sin gluten)<br>Pan y agua                  |
| 29<br>Ensalada de verano (sin gluten)<br>Fletán empanado (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                              | 30<br>Judías verdes con jamón<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                       | 31<br>Crema de zanahorias / Gazpacho (sin gluten) (a elegir)<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin gluten)<br><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.

