



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 27/02/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras y salsa de tomate (sin gluten) Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
4 Judías verdes con patatas cocidas Escalope de ternera empanado (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	5 Macarrones con tomate (sin gluten) Gallo a la bilbaína (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	6 Sopa Juliana (sin gluten) Solomillo de cerdo con salsa de manzana (sin gluten) Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	7 Alubias pintas estofadas Hamburguesa de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	8 Crema de colíflor Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
11 Lentejas campesinas (sin gluten) Merluza a la vasca (sin gluten) Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	12 Brócoli gratinado (sin gluten) Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz con tomate Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	14 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	15 Patatas a la marinera Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
18 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	19 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	20 Tallarines a la napolitana (sin gluten) Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	21 Arroz con pollo Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 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.

