



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 28/03/2022

| LUNES                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      | 1<br>Espirales a la boloñesa (sin gluten)<br>Merluza a la romana (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                           |
| 4<br>Judías verdes con tomate<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua            | 5<br>Arroz tres delicias<br>Atún con pisto (sin gluten)<br><br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                                                        | 6<br>Crema de alcachofas<br>Pollo al ajillo (sin gluten)<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua           | 7<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                              | 8<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                    |
| 11<br>NO LECTIVO                                                                                                             | 12<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                | 13<br>NO LECTIVO                                                                                                                 | 14<br>NO LECTIVO                                                                                                                     | 15<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                   |
| 18<br>NO LECTIVO                                                                                                             | 19<br>Macarrones con verduras y salsa de tomate (sin gluten)<br>Tortilla francesa con queso<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua               | 20<br>Coliflor gratinada (sin gluten)<br>Pollo guisado a la antigua con patatas dado<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua     | 21<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                         | 22<br>Paella<br>Salmón a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                                           |
| 25<br>Judías verdes con jamón<br>Hamburguesa a la plancha (sin gluten)<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 26<br>Patatas guisadas con pescado<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | 27<br>Espirales con tomate (sin gluten)<br>Cinta de lomo adobada asada<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 28<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Bacalao a la romana (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 29<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas panaderas<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.

