



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 28/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	4 Tallarines a la italiana (sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	5 Alubias pintas estofadas Filete de pavo braseado asado en salsa (sin gluten) Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	6 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	7 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur Pan y agua
10 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	11 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	12 NO LECTIVO	13 Espirales a la napolitana (sin gluten) Calamares a la romana (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	14 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua
17 Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua	18 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Sopa de picadillo (sin gluten) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Alubias blancas con verduras y huevo Tacos de atún con salsa de tomate (sin gluten) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	21 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
24 Lentejas a la antigua (sin gluten) Merluza a la molinera (sin gluten) Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua	25 Brócoli rehogado Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	26 Espaguetis con atún y tomate (sin gluten) Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	27 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	28 Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua
31 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.

