



# ¿Qué comemos hoy?



**JUNIO 2023** | GSD Las Suertes - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 29/05/2023

| LUNES                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      | 1<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Pollo al ajillo (sin gluten)<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                               | 2<br>Arroz con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                           |
| 5<br>Crema de calabacines / Gazpacho (sin gluten) (a elegir)<br>Escalope de ternera empanado (sin gluten)<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 6<br>Arroz con verduras<br>Merluza a la vasca (sin gluten)<br>Patatas cocidas<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                             | 7<br>Judías pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 8<br>Espirales con atún y tomate (sin gluten)<br>Lomo asado en su jugo (sin gluten)<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 9<br>Ensalada de garbanzos<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                              |
| 12<br>Lentejas a la antigua (sin gluten)<br>Fletán a la molinera (sin gluten)<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                            | 13<br>Espinacas a la crema (sin gluten)<br>Hamburguesa a la plancha (sin gluten)<br>Patatas a la campesina<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua      | 14<br>Ensalada campera<br>Filete de pollo a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua          | 15<br>Judías verdes rehogadas<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                        | 16<br>Fideuá de verduras (sin gluten)<br>Taqitos de atún con salsa de tomate (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua              |
| 19<br>Crema Solferino<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Garbanzos salteados<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                                                         | 20<br>Espirales a la napolitana (sin gluten)<br>Merluza a la gaditana (sin gluten)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 21<br>Alubias blancas con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                    | 22<br>Pizza Cuatro estaciones (sin gluten)<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/Helado (sin gluten)<br>Pan y agua                                  | 23<br>Crema de zanahorias / Gazpacho (sin gluten) (a elegir)<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada, refrescos<br>Pan y agua |
| 26<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                   | 27<br>NO LECTIVO                                                                                                                                    | 28<br>NO LECTIVO                                                                                                                     | 29<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                  | 30<br>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.

