



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2022 | GSD Buitrago - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 24/11/2022

| LUNES                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                          | 1<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua  | 2<br>Patatas guisadas con magro<br>Fletán con tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua |
| 5<br>NO LECTIVO                                                                                                                                             | 6<br>NO LECTIVO                                                                                                                                               | 7<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                          | 8<br>NO LECTIVO                                                                                   | 9<br>Judías verdes rehogadas<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Arroz Pilaw<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                             |
| 12<br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Merluza a la vasca (sin huevo)<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       | 13<br>Paella<br>Corazones de alcachofa con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                     | 14<br>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo)<br>Asadillo de pimientos y ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 15<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 16<br>Pastel de verduras (con queso rallado sin huevo)<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       |
| 19<br>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir)<br>Escalope de ternera empanado (sin huevo)<br>Patatas codorniz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 20<br>Tallarines tres delicias (pasta y sin huevo)<br>Merluza a la madrileña (sin huevo)<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | 21<br>Pizza de verduras y atún (sin huevo)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos).<br>Refrescos<br>Pan y agua                                      | 22<br>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil   | 23<br>NO LECTIVO                                                                                                                                     |
| 26<br>NO LECTIVO                                                                                                                                            | 27<br>NO LECTIVO                                                                                                                                              | 28<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                         | 29<br>NO LECTIVO                                                                                  | 30<br>NO LECTIVO                                                                                                                                     |





## Menú especial sin huevo

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **huevo o sus componentes** 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.

