



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2023 | GSD Buitrago - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 25/04/2023

| LUNES                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                  | 2<br>NO LECTIVO                                                                                                                                              | 3<br>Espirales con tomate (pasta sin huevo)<br>Hamburguesa a la plancha (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                 | 4<br>Alubias blancas con verduras (sin huevo)<br>Fletán a la molinera (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                          | 5<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Garbanzos salteados<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 8<br>Arroz tres delicias (sin huevo)<br>Atún con pisto<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                       | 9<br>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Croquetas con jamón (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 10<br>Fideuá de verduras (pasta sin huevo)<br>Filete de pavo braseado asado en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                 | 11<br>Judías pintas estofadas<br>Merluza a la romana (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                           | 12<br>Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo)<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua            |
| 15<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                 | 16<br>Macarrones a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo)<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua              | 17<br>Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | 18<br>Ensalada de garbanzos (sin huevo)<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo)<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 19<br>Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir)<br>Pollo al ajillo<br>Cuscús con verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                         |
| 22<br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Gallo a la marinera<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                       | 23<br>Ensalada de arroz (sin huevo/palitos de cangrejo)<br>Cinta de lomo asada<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                         | 24<br>Sopa Juliana (pasta sin huevo)<br>Pollo a la crema (sin huevo)<br>Patatas codorniz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                   | 25<br>Judías pintas estofadas<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                                       | 26<br>Ensalada campera (sin huevo)<br>Ragout de magro de cerdo<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/Helado (sin huevo)<br>Pan y agua                        |
| 29<br>Ensalada de verano (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo)<br>Fletán empanado (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | 30<br>Judías verdes con jamón<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                       | 31<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir)<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin huevo)<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |





## 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.

