



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2023 | GSD Buitrago - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 26/10/2023

| LUNES                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  | 1<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                               | 2<br>Espaguetis a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo)<br>Gallo a la madrileña (sin huevo)<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 3<br>Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir)<br>Pollo al ajillo<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua          |
| 6<br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 7<br>Crema de champiñones<br>Taquitos de atún con salsa de tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                          | 8<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                              | 9<br>Brócoli gratinado (con queso rallado sin huevo)<br>Merluza a la gallega con patatas cocidas<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                      | 10<br>Tallarines tres delicias (pasta y sin huevo)<br>Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua |
| 13<br>Judías verdes rehogadas<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                         | 14<br>Arroz con tomate<br>Fletán a la molinera (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                            | 15<br>Alubias blancas con chorizo<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                           | 16<br>Sopa Juliana (pasta sin huevo)<br>Pollo a la crema (sin huevo)<br>Calabacines en fritura<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                            | 17<br>Patatas guisadas con pescado<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua       |
| 20<br>Lentejas de la abuela<br>Merluza a la romana (sin huevo)<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                | 21<br>Macarrones con verduras y salsa de tomate (pasta sin huevo)<br>Lomo asado en su jugo<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 22<br>Coliflor rehogada<br>Ragout de pollo<br>Patatas codorniz<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                                                      | 23<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                             | 24<br>Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir)<br>Hamburguesa a la plancha (sin huevo)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua   |
| 27<br>Espirales con tomate (pasta sin huevo)<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                               | 28<br>Alubias pintas estofadas<br>Cinta de lomo asada<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | 29<br>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo/Gazpacho (a elegir)<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin huevo)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 30<br>Sopa de picadillo (pasta y sin huevo)<br>Gallo a la bilbaína (sin huevo)<br>Parrillada de calabacín<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.

