



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 08/04/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha (sin huevo) Patatas fritas Fruta Pan y agua	6 Espirales con tomate (pasta sin huevo) Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta Pan y agua	7 Crema de zanahorias (sin producto con huevo)/Zanahorias rehogadas con ajo y bacon (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderadas Fruta Pan y agua
10 Arroz tres delicias (sin huevo) Salmón con salsa alicantina (con mayonesa sin huevo) y pisto Fruta Pan y agua	11 Lentejas de la abuela Croquetas con jamón (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	12 Fideuá de verduras (pasta sin huevo) Roti de pavo asado Patatas dado Fruta/yogur Pan y agua	13 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada mixta Fruta Pan y agua	14 Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta Pan y agua
17 Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo/sin queso) Filete de ternera a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua	18 Alubias blancas con chorizo Filete de pavo a la plancha Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	19 Tallarines a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo) Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua	20 Ensalada de garbanzos (sin huevo) Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo) Salsa de tomate Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	21 Crema de calabaza(sin producto con huevo)/Salteado de verduras mediterráneo/Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua
24 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera Patatas codorniz Fruta Pan y agua	25 Sopa Juliana (pasta sin huevo) Muslitos de pollo a la crema (sin huevo) Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	26 Ensalada campera (sin huevo) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin huevo) Pan y agua	27 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua	28 Ensalada de verano (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo/queso) Cinta de lomo a la plancha Pisto manchego Fruta Pan y agua
31 Crema de zanahorias (sin producto con huevo)/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin huevo) Fruta 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.

