



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 18/01/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Fideuá mixta (pasta sin huevo) Hamburguesa de kale y quinoa Pisto manchego Fruta Pan y agua	Espinacas a la crema (con queso rallado sin huevo) Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta Pan y agua	Potaje de garbanzos estofados Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua	Sopa Juliana (pasta sin huevo) Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas codorniz Fruta/yogur Pan y agua
7	8	9	10	11
Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Chuleta de cerdo a la plancha Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	Tallarines tres delicias (pasta y sin huevo) Merluza con tomate Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta Pan y agua	Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
14	15	16	17	18
Coliflor gratinada (con queso rallado sin huevo) Salchichas Frankfurt Ensalada mixta Fruta Pan y agua	Espiraletas a la napolitana (pasta sin huevo) Merluza a la gaditana Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	Judías pintas estofadas Fletán a la molinera (sin huevo) Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua
21	22	23	24	25
Paella Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	Lentejas campesinas Merluza a la romana (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta Pan y agua	NO LECTIVO
28				
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.

