



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 19/12/2024

| LUNES                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                     | 4                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                         |
| NO LECTIVO                                                                                                                                                      | NO LECTIVO                                                                                                                                               | NO LECTIVO                                                                                                                                                            | NO LECTIVO                                                                                                                       | NO LECTIVO                                                                                                                                                                |
| 8                                                                                                                                                               | 9                                                                                                                                                        | 10                                                                                                                                                                    | 11                                                                                                                               | 12                                                                                                                                                                        |
| Macarrones con tomate (pasta sin huevo)<br>Salchichas Frankfurt<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | Alubias blancas con chorizo<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir)<br>Albóndigas caseras con patatas dado (sin huevo)<br><br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | Potaje de garbanzos (sin huevo)<br>Merluza a la gallega con patatas cocidas<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua              | Pastel de verduras (con queso rallado sin huevo)<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                        |
| 15                                                                                                                                                              | 16                                                                                                                                                       | 17                                                                                                                                                                    | 18                                                                                                                               | 19                                                                                                                                                                        |
| Lentejas campesinas<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                           | Patatas guisadas con magro<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                     | Zanahorias rehogadas con ajo y bacón<br>Pollo asado<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                             | Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir)<br>Escalope de ternera empanado (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 22                                                                                                                                                              | 23                                                                                                                                                       | 24                                                                                                                                                                    | 25                                                                                                                               | 26                                                                                                                                                                        |
| Judías verdes rehogadas<br>Gallo a la madrileña (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                         | Espinacas a la crema (con queso rallado sin huevo)<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       | Fideuá mixta (pasta sin huevo)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                | Alubias pintas con arroz<br>Fletán empanado (sin huevo)<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Sopa Juliana (pasta sin huevo)<br>Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                     |
| 29                                                                                                                                                              | 30                                                                                                                                                       | 31                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |
| Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                              | Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Calabacines en fritura<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Tallarines tres delicias (pasta y sin huevo)<br>Merluza con tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<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.

