



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 27/02/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				¹ Espirales con verduras y salsa de tomate (pasta sin huevo) Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
⁴ Judías verdes con patatas cocidas Escalope de ternera empanado (sin huevo) Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	⁵ Macarrones con tomate (pasta sin huevo) Gallo a la bilbaína (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	⁶ Sopa Juliana (pasta sin huevo) Solomillo de cerdo con salsa de manzana Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	⁷ Alubias pintas estofadas Hamburguesa de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	⁸ Crema de colíflor Merluza con tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
¹¹ Lentejas campesinas Merluza a la vasca (sin huevo) Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	¹² Brócoli gratinado (con queso rallado sin huevo) Hamburguesa a la plancha (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	¹³ Arroz con tomate Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	¹⁴ Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	¹⁵ Patatas a la marinera Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
¹⁸ Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	¹⁹ Alubias blancas con chorizo Hamburguesa de kale y quinoa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	²⁰ Tallarines a la napolitana (pasta sin huevo) Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	²¹ Arroz con pollo Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	²² NO LECTIVO
²⁵ NO LECTIVO	²⁶ NO LECTIVO	²⁷ NO LECTIVO	²⁸ NO LECTIVO	²⁹ 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.

