



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 15/10/2021

| LUNES                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                 | VIERNES                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br><b>NO LECTIVO</b>                                                                                                                                                       | 2<br>Arroz con verduras<br>Hamburguesa a la plancha (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                                             | 3<br>Potaje de garbanzos estofados<br>Coliflor rehogada<br>Ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua                                                                       | 4<br>Fideuá mixta (pasta sin huevo)<br>Bocados de atún con salsa de tomate<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta<br>Pan y agua | 5<br>Crema de alcachofas (sin producto con huevo)/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir)<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón<br>Patatas panaderas<br>Fruta<br>Pan y agua |
| 8<br>Patatas con costillas<br>Bacalao a la madrileña (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                                                                  | 9<br><b>NO LECTIVO</b>                                                                                                                                     | 10<br>Crema de zanahorias (sin producto con huevo)/Zanahorias rehogadas con ajo y bacon (a elegir)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua | 11<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                                   | 12<br>Tallarines tres delicias (pasta y sin huevo)<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/gelatina<br>Pan y agua                                                     |
| 15<br>Judías verdes rehogadas<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                                                                  | 16<br>Sopa de verdura con conchitas (pasta y caldo sin huevo)<br>Muslitos de pollo a la crema (sin huevo)<br>Patatas a la campesina<br>Fruta<br>Pan y agua | 17<br>Arroz a la griega<br>Fletán a la molinera (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua                                                                  | 18<br>Alubias blancas con chorizo<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua | 19<br>Crema de calabacines (sin producto con huevo)/Tempura de verduras (a elegir)<br>Albóndigas caseras (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua                          |
| 22<br>Lentejas de la abuela<br>Merluza a la romana (sin huevo)<br>Verduras salteadas<br>Fruta<br>Pan y agua                                                                      | 23<br>Macarrones a la napolitana (pasta sin huevo)<br>Lomo asado en su jugo<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua                                       | 24<br>Coliflor rehogada<br>Ragout de pollo<br>Patatas dado<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                                                                                    | 25<br>Sopa de cocido (pasta sin huevo)<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                                   | 26<br>Patatas guisadas con magro<br>Fletán con tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar<br>Pan y agua                                               |
| 29<br>Crema de calabaza (sin producto con huevo)/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin huevo)<br><br>Fruta<br>Pan y agua | 30<br>Espirales con tomate (pasta sin huevo)<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta<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.

