



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 25/04/2022

| LUNES                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                              | 3<br>Lentejas de la abuela<br>Croquetas con jamón (sin huevo)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                 | 4<br>Fideuá de verduras (pasta sin huevo)<br>Filete de pavo braseado asado en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua   | 5<br>Judías pintas estofadas<br>Fletán a la molinera (sin huevo)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                    | 6<br>Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo/sin queso)<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 9<br>Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua    | 10<br>Alubias blancas con chorizo<br>Filete de pavo a la plancha<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       | 11<br>Tallarines a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo)<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 12<br>Ensalada de garbanzos (sin huevo)<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo)<br>Salsa de tomate<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 13<br>Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir)<br>Pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                       |
| 16<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                             | 17<br>Ensalada campera (sin huevo)<br>Salchichas Frankfurt<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/Helado (sin huevo)<br>Pan y agua                 | 18<br>Sopa Juliana (pasta sin huevo)<br>Pollo a la crema (sin huevo)<br>Patatas codorniz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                    | 19<br>Judías pintas estofadas<br>Salmón a la plancha<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                           | 20<br>Ensalada de verano (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo/queso)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua   |
| 23<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir)<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin huevo)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 24<br>Ensalada de arroz (sin huevo/palitos de cangrejo)<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | 25<br>Judías verdes con patatas cocidas<br>Bacalao a la bilbaína (sin huevo)<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua          | 26<br>Ensalada de garbanzos (sin huevo)<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br>Calabacines en fritura<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                 | 27<br>Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua     |
| 30<br>Ensalada alemana de patata (sin huevo/mayonesa sin huevo)<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua              | 31<br>Lentejas campesinas<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate y patatas fritas<br>Fruta de temporada<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.

