



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 19/07/2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con tomate  
Croquetas con jamón (sin huevo)  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

7

Fideuá mixta (pasta sin huevo)  
Pollo al ajillo  
Ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada/Helado (sin huevo)  
Pan y agua

8

Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)  
Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin huevo)  
  
Fruta de temporada  
Pan y agua

11

Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)  
Merluza a la plancha  
Ensalada de tomate y queso  
Fruta de temporada  
Pan y agua

12

Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo)  
Lomo asado en su jugo  
Patatas a la campesina  
Fruta de temporada  
Pan y agua

13

Paella  
Gallo a la madrileña (sin huevo)  
Salteado de verduras mediterráneo  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

14

Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir)  
Croquetas con jamón (sin huevo)  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

15

Ensalada de verano (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo)  
Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/Helado (sin huevo)  
Pan y agua

18

Ensalada campera (sin huevo)  
Cinta de lomo a la plancha  
Parrillada de calabacín  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

19

Judías verdes rehogadas / Gazpacho  
Hamburguesa de kale y quinoa  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan y agua

20

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

21

Judías blancas estofadas  
Filete de pollo asado  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan y agua

22

Arroz con verduras  
Fletán a la molinera (sin huevo)  
Ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar  
Pan y agua

25

Lentejas campesinas  
Merluza a la gaditana  
Ensalada mixta con brotes y queso  
Fruta de temporada  
Pan y agua

26

Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo)  
Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo)  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

27

Espinacas a la crema (con queso rallado sin huevo)  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan y agua

28

Sopa de cocido (pasta sin huevo)  
Cocido completo  
  
Fruta de temporada  
Pan y agua

29

Macarrones a la boloñesa (pasta y queso rallado sin huevo)  
Salmón a la plancha  
Verduras salteadas  
Fruta de temporada  
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.

