



¿Qué comemos hoy?



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

