



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 13/04/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Patatas fritas Fruta Pan y agua	6 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta Pan y agua	7 Crema de zanahorias (sin lácteos)/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta Pan y agua
10 Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta Pan y agua	11 Lentejas de la abuela Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	12 Fideuá de verduras Rotí de pavo asado Patatas dado Fruta/yogur de soja Pan y agua	13 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta Pan y agua	14 Ensaladilla rusa Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta Pan y agua
17 Ensalada de ave (sin lácteos) Filete de ternera a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur de soja Pan y agua	18 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	19 Tallarines a la boloñesa (sin queso rallado) Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua	20 Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	21 Crema de calabaza(sin lácteos)/Salteado de verduras mediterráneo/Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua
24 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera Patatas codorniz (sin lácteos) Fruta Pan y agua	25 Sopa Juliana Muslitos de pollo a la crema (sin lácteos) Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	26 Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin lácteos) Pan y agua	27 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua	28 Ensalada de verano (sin lácteos) Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta Pan y agua
31 Crema de zanahorias (sin lácteos)/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin lácteos) Fruta Pan y agua				





Menú especial sin leche

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **leche y derivados** 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.

