



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 26/10/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 NO LECTIVO	2 Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	3 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	4 Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua
7 Sopa de ave con letras Estofado de merluza con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	8 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	9 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	10 Fideuá mixta Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Pollo al chilindrón Arroz Pilaw Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
14 Patatas con costillas Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	15 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	16 Crema Solferino Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	17 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	18 Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
21 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	22 Arroz a la griega (con salchichas frescas sin lácteos) Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de verdura con conchitas (caldo sin lácteos) Pollo a la crema (sin lácteos) Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	24 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	25 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Albóndigas caseras (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
28 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	29 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	30 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas codorniz (sin lácteos) Fruta de temporada/yogur de soja 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.

