



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 24/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
10	11	12	13	14
NO LECTIVO	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Calabacines en fritura (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras (sin lácteos) Patatas dado Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	Espirales a la boloñesa (sin queso rallado) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
17	18	19	20	21
Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Espaguetis a la napolitana Gallo a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Pollo asado Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes (sin queso) Fruta de temporada Pan y agua	Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
24	25	26	27	28
Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Filete de pollo empanado con jamón york (sin lácteos) Hummus Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	Paella Atún con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





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.

