



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 27/04/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 Espirales con tomate Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	4 Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	5 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua
8 Arroz tres delicias Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua	9 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	10 Fideuá de verduras Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas dado Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	11 Judías pintas estofadas Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua	12 Ensalada de ave (sin lácteos) Tortilla de patata Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua
15 Macarrones a la boloñesa (sin queso rallado) Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	16 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes (sin queso) Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensaladilla rusa Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	18 Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	19 Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Cuscús con verduras Fruta de temporada Pan y agua
22 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Gallo a la marinera Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	23 Ensalada de arroz Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	24 Sopa Juliana Pollo a la crema (sin lácteos) Patatas codorniz (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	25 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	26 Ensalada campera Ragout de magro de cerdo Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua
29 Ensalada de verano (sin lácteos) Fletán empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	30 Judías verdes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	31 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin lácteos) Fruta de temporada 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.

