



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 20/07/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 Arroz con tomate Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Fideuá mixta Pollo al ajillo Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua	8 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua
11 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	12 Ensalada de ave (sin lácteos) Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	13 Paella Gallo a la madrileña Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	14 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	15 Ensalada de verano (sin lácteos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua
18 Ensalada campera Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	19 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con atún y tomate (sin lácteos) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	20 Espaguetis con tomate Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	21 Judías blancas estofadas Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	22 Arroz con verduras Fletán a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
25 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes (sin queso) Fruta de temporada Pan y agua	26 Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	27 Crema de espinacas (sin lácteos) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	28 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	29 NO LECTIVO





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.

