



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 11/07/2022

| LUNES                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                             | 1<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                 | 2<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                     |
| 5<br>NO LECTIVO                                                                                                                                               | 6<br>Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)<br>Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin lácteos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 7<br>Tallarines a la napolitana<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua       | 8<br>Ensalada de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                   | 9<br>Ensaladilla rusa<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua                                |
| 12<br>Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 13<br>Arroz tres delicias<br>Lomo asado en su jugo<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua         | 14<br>Ensalada de ave (sin lácteos)<br>Merluza a la madrileña<br>Patatas a la campesina<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 15<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir)<br>Pizza Cuatro estaciones (sin lácteos)<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 16<br>Ensalada de verano (sin lácteos)<br>Ragout de pollo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua                           |
| 19<br>Judías verdes rehogadas / Gazpacho<br>Hamburguesa a la plancha (sin lácteos)<br>Ensalada mixta y patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       | 20<br>Ensalada campera<br>Fletán a la molinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua                           | 21<br>Espaguetis con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua  | 22<br>Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                  | 23<br>Arroz con verduras<br>Taquitos de atún con salsa de tomate<br>Patatas panaderas<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua      |
| 26<br>Ensaladilla rusa<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua                     | 27<br>Lentejas campesinas<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                          | 28<br>Crema de espinacas (sin lácteos)<br>Pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua             | 29<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                            | 30<br>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)(sin queso rallado)<br>Merluza a la romana<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |





**INICIO DE CURSO:** 5> E.I. 1er Ciclo;

6> E.I. 2º Ciclo/Primaria; GSD EE;

7> E.S.O./Bachillerato; 8> FP Med y Sup.

## 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.

