



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2021 | GSD Alcalá - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 29/11/2021

| LUNES                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                     | 1<br>Crema de brócoli<br>Tortilla de patata<br>Pisto manchego<br>Fruta<br>Pan y agua                                  | 2<br>Sopa de picadillo<br>Bacalao a la bilbaína<br>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua   | 3<br>Champiñón salteado con jamón serrano<br>Filete de pavo braseado con demi-glace<br>Arroz Pilaw<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua |
| 6<br>NO LECTIVO                                                                                                               | 7<br>NO LECTIVO                                                                                                                                     | 8<br>NO LECTIVO                                                                                                       | 9<br>Paella (sin guisantes)<br>Huevo frito<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                          | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin garbanzos)<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                              |
| 13<br>Patatas a la marinera (sin guisantes)<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Calabacines en fritura<br>Fruta<br>Pan y agua | 14<br>Espaguetis a la carbonara<br>Hamburguesa de salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta<br>Pan y agua                           | 15<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas codorniz<br>Fruta<br>Pan y agua | 16<br>Arroz tres delicias (sin guisantes)<br>Merluza a la madrileña<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua | 17<br>Crema de espinacas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate y queso<br>Fruta<br>Pan y agua                             |
| 20<br>Coliflor rehogada<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta<br>Pan y agua                    | 21<br>Pizza de verduras y atún<br>Cinta de lomo asada<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos).<br>Refrescos<br>Pan y agua | 22<br>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil                       | 23<br>NO LECTIVO                                                                                                        | 24<br>NO LECTIVO                                                                                                                |
| 27<br>NO LECTIVO                                                                                                              | 28<br>NO LECTIVO                                                                                                                                    | 29<br>NO LECTIVO                                                                                                      | 30<br>NO LECTIVO                                                                                                        | 31<br>NO LECTIVO                                                                                                                |





## Menú especial sin legumbres

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **legumbres** 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.

