



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Alcalá - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 30/03/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales a la boloñesa Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
4 Sopa de picadillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	5 Arroz tres delicias (sin guisantes) Atún con pisto Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	6 Crema de alcachofas Pollo al ajillo Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	7 Patatas guisadas (sin guisantes) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	8 NO LECTIVO
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo eco)(sin judías verdes/guisantes) Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	20 Coliflor gratinada Pollo guisado a la antigua con patatas dado (sin guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	21 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	22 Paella (sin guisantes) Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua
25 Sopa de verdura con conchitas Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	26 Patatas guisadas con pescado (sin guisantes) Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	27 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	28 Champiñón salteado con jamón serrano Bacalao a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	29 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua





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.

