



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2024 | GSD Buitrago - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 27/02/2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con verduras y salsa de tomate
Fletán a la molinera
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

4

Patatas guisadas (sin guisantes)
Escalope de ternera empanado
Ensalada de tomate
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

5

Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico)
Gallo a la bilbaina
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar
Pan y agua

6

Sopa Juliana
Solomillo de cerdo con salsa de manzana
Arroz Pilaw
Fruta de temporada
Pan y agua

7

Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes)
Filete de pollo a la plancha
Parrillada de calabacín
Fruta de temporada
Pan y agua

8

Crema de coliflor (sin judías verdes)
Huevos revueltos con atún y tomate
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan y agua

11

Crema Solferino
Merluza a la vasca (sin guisantes)
Patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan y agua

12

Brócoli gratinado
Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar)
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan y agua

13

Arroz con tomate
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

14

Sopa de cocido
Cocido completo (sin garbanzos)

Fruta de temporada
Pan y agua

15

Patatas a la marinera (sin guisantes)
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

18

Sopa de verdura con conchitas
Chuleta de Sajonia a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

19

Zanahorias rehogadas con ajo y bacón
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso
Fruta de temporada
Pan y agua

20

Tallarines a la napolitana
Filete de pavo braseado a la plancha
Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes)
Fruta de temporada
Pan y agua

21

Arroz con pollo
Boquerones en tempura
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

22

NO LECTIVO

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

29

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.

