



¿Qué comemos hoy?



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas dado Fruta/yogur Pan y agua	2 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta Pan y agua	3 Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 Champiñón salteado con jamón serrano Chuleta de Sajonia a la plancha Arroz Pilaw Fruta/yogur Pan y agua	10 Espirales con tomate Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua
13 Coliflor rehogada Huevo frito Patatas fritas Fruta Pan y agua	14 Paella (sin guisantes) Merluza a la vasca (sin guisantes) Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	15 Crema de calabaza/Parrillada de calabacín (a elegir) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta Pan y agua	17 Pastel de verduras Hamburguesa de salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua
20 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de ternera a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua	21 Pizza de verduras y atún Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos). Refrescos Pan y agua	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil	23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 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.

