



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 19/01/2022

| LUNES                                                                                                                      | MARTES                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            | 1<br>Fideuá mixta (sin guisantes)<br>Tortilla francesa<br>Pisto manchego<br>Fruta<br>Pan y agua            | 2<br>Espinacas a la crema<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Patatas dado<br>Fruta<br>Pan y agua                                                                              | 3<br>Arroz con tomate<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua                                                  | 4<br>Sopa Juliana<br>Filete de pavo braseado asado en salsa<br>Patatas codorniz<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                |
| 7<br>Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua | 8<br>Crema de alcachofas<br>Tortilla de patata<br>Calabacines en fritura<br>Fruta<br>Pan y agua            | 9<br>Tallarines tres delicias (sin guisantes)<br>Merluza con tomate<br>Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes)<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin garbanzos)<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                                       | 11<br>Patatas a la marinera (sin guisantes)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua |
| 14<br>Coliflor gratinada<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua                                     | 15<br>Espirales a la napolitana<br>Merluza a la gaditana<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta<br>Pan y agua | 16<br>Crema de espinacas<br>Pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua                                                                                                | 17<br>Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua | 18<br>Sopa de ave con estrellitas<br>Fletán con salsa Colbert<br>Patatas a lo pobre<br>Fruta<br>Pan y agua                  |
| 21<br>Paella (sin guisantes)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua                                 | 22<br>Crema de champiñones<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta<br>Pan y agua      | 23<br>Crema de zanahorias<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta<br>Pan y agua                                                                                   | 24<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin garbanzos)<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                                       | 25<br>NO LECTIVO                                                                                                            |
| 28<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.

