



¿Qué comemos hoy?



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Tortilla francesa Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua
4 Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	5 Espirales con verduras y salsa de tomate (sin judías verdes/guisantes) Filete de pavo braseado a la plancha Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	6 Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras (sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) 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 Brócoli rehogado Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	20 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Huevos revueltos con jamón y tomate Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	21 Espaguetis a la napolitana Merluza a la gaditana Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	22 Patatas a la marinera (sin guisantes) Ternera asada en su jugo Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
25 Crema de espinacas Chuleta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	26 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	27 Coliflor gratinada Pollo guisado a la antigua con patatas dado (sin guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	29 Paella (sin guisantes) Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur 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.

