



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 25/11/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	2 Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 Champiñón salteado con jamón serrano Chuleta de Sajonia a la plancha Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur Pan y agua
12 Coliflor rehogada Merluza a la vasca (sin guisantes) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	13 Paella (sin guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Crema de calabaza/Parrillada de calabacín (a elegir) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	15 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	16 Pastel de verduras Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua
19 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Escalope de ternera empanado Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua	20 Tallarines tres delicias (sin guisantes) Merluza a la madrileña Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Pizza de verduras y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta 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
26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 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.

