



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 28/02/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Arroz con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	2 Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	3 Macarrones con tomate Merluza a la molinera Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua
6 Arroz tres delicias (sin guisantes) Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta de temporada Pan y agua	7 Champiñón salteado con jamón serrano Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	8 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	10 Espirales con verduras y salsa de tomate (sin judías verdes/guisantes) Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
13 Patatas guisadas (sin guisantes) Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	14 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la molinera Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	15 Sopa Juliana Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua	16 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	17 Crema de coliflor (sin judías verdes) Gallo con tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
20 NO LECTIVO	21 Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Espaguetis con atún y tomate Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	24 Patatas a la marinera (sin guisantes) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
27 Sopa de verdura con conchitas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	28 Arroz con pollo Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	29 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	30 Tallarines a la napolitana Merluza a la gaditana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	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.

