



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 24/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10 NO LECTIVO	11 Espirales con verduras y salsa de tomate (sin judías verdes/guisantes) Tortilla francesa con queso Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	12 Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras (sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar) Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	13 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	14 Espirales a la boloñesa Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
17 Patatas a la marinera (sin guisantes) Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	18 Espaguetis a la napolitana Gallo a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	19 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Pollo asado Patatas a lo pobre Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	21 Sopa de verdura con conchitas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
24 Crema de calabaza/Parrillada de calabacín (a elegir) Pollo Cordon bleu Arroz integral Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Coliflor rehogada Merluza a la gallega con patatas cocidas 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 Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	27 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	28 Paella (sin guisantes) Atún con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





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.

