



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 20/07/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 Arroz con tomate Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Fideuá mixta (sin guisantes) Pollo al ajillo Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/Helado Pan y agua	8 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar) Fruta de temporada Pan y agua
11 Coliflor rehogada Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	12 Ensalada de ave Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	13 Paella (sin guisantes) Gallo a la madrileña Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Croquetas con jamón Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	15 Ensalada de verano Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua
18 Ensalada campera Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	19 Crema de calabaza / Gazpacho Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	20 Espaguetis a la carbonara Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	21 Sopa Juliana Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	22 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Fletán a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
25 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	26 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	27 Espinacas a la crema Pollo en pepitoria Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	29 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.

