



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 30/10/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 Espaguetis a la boloñesa Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	3 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Pollo al ajillo Arroz integral Fruta de temporada/yogur Pan y agua
6 Coliflor rehogada Tortilla francesa con jamón york Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	7 Crema de champiñones Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	8 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	9 Brócoli gratinado Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	10 Tallarines tres delicias (sin guisantes) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua
13 Crema de alcachofas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Arroz con tomate Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	15 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	16 Sopa Juliana Pollo a la crema Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	17 Patatas guisadas con pescado (sin guisantes) Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
20 Champiñón salteado con jamón serrano Merluza a la romana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	21 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	22 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas codorniz Fruta de temporada/yogur Pan y agua	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	24 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Canelones de atún Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua
27 Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	28 Crema de brócoli Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	29 Crema de calabaza/Parrillada de calabacín (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar) Fruta de temporada Pan y agua	30 Sopa de picadillo Gallo a la bilbaína Parrillada de calabacín Fruta de temporada 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.

