



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 21/12/2024

| LUNES                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                                            | 5                                                                                                                                                             |
| NO LECTIVO                                                                                                                                                                  | NO LECTIVO                                                                                                                           | NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                     | NO LECTIVO                                                                                                   | NO LECTIVO                                                                                                                                                    |
| 8                                                                                                                                                                           | 9                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                           | 12                                                                                                                                                            |
| Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | Sopa de picadillo<br>Boquerones en tempura<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                          | Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir)<br>Albóndigas caseras con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar)<br><br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | Crema Solferino<br>Merluza a la gallega con patatas cocidas<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua          | Pastel de verduras<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                                          |
| 15                                                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                           | 19                                                                                                                                                            |
| Crema de calabacines<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                | Patatas guisadas con magro (sin guisantes)<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | Zanahorias rehogadas con ajo y bacón<br>Pollo asado<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                                                      | Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin garbanzos)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                    | Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir)<br>Escalope de ternera empanado<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 22                                                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                           | 26                                                                                                                                                            |
| Coliflor rehogada<br>Gallo a la madrileña<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                                                       | Espinacas a la crema<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                 | Fideuá mixta (sin guisantes)<br>Tortilla francesa<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                                                        | Arroz con tomate<br>Fletán empanado<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Sopa Juliana<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                            |
| 29                                                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                   | 31                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                                               |
| Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                                          | Crema de alcachofas<br>Tortilla de patata<br>Calabacines en fritura<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                              | Tallarines tres delicias (sin guisantes)<br>Merluza con tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>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.

