



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 29/01/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	2 Patatas a la marinera (sin guisantes) Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
5 Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	6 Espirales a la napolitana Boquerones en tempura Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	7 Crema de espinacas Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	8 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Sopa de ave con estrellitas Fletán a la molinera Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
12 Paella (sin guisantes) Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	13 Espirales con tomate Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	14 Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	15 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	16 Crema de champiñones Gallo a la bilbaína Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua
19 Arroz tres delicias (sin guisantes) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Sopa de verdura con conchitas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	21 Brócoli gratinado Taqitos de atún con salsa de tomate Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	27 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	28 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	29 Champiñón salteado con jamón serrano Tortilla francesa Ensalada mixta 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.

