



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 26/02/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras y salsa de tomate Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
4 Contiene Alergenos, Modificar4	5 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Gallo a la bilbaina Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	6 Sopa Juliana Solomillo de cerdo con salsa de manzana Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	7 Contiene Alergenos, Modificar4	8 Contiene Alergenos, Modificar4
11 Contiene Alergenos, Modificar4	12 Contiene Alergenos, Modificar4	13 Arroz con tomate Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	14 Contiene Alergenos, Modificar4	15 Contiene Alergenos, Modificar4
18 Contiene Alergenos, Modificar4	19 Contiene Alergenos, Modificar4	20 Contiene Alergenos, Modificar4	21 Arroz con pollo Boquerones en tempura Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	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.

