



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 20/03/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	3 Espinacas rehogadas Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/yogur Pan y agua	4 Espaguetis a la napolitana Bacalao a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	5 Sopa de verdura con conchitas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
8 Coliflor rehogada Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	9 Crema de calabaza Pollo Cordon bleu Arroz integral Fruta de temporada/yogur Pan y agua	10 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo eco)(sin judías verdes/guisantes) Tortilla francesa con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	11 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	12 Paella (sin guisantes) Boquerones en tempura Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua
15 Brócoli rehogado Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	16 Patatas guisadas con pescado (sin guisantes) Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	17 Espirales con tomate Chuleta de cerdo asada Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	18 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua
22 Ensalada campera Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	23 Arroz tres delicias (sin guisantes) Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua	24 Fideuá de verduras (sin judías verdes) Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	26 Crema de calabacines Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
29 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	30 Champiñón salteado con jamón serrano Huevos revueltos con atún y tomate Calabacines en fritura 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.

