



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 23/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	4 Espirales con atún y tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	5 Crema de calabaza Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	6 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	7 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Croquetas con jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
10 Ensalada de arroz (sin guisantes) Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	12 Fideuá de verduras (sin judías verdes) Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	13 Corazones de alcachofa con jamón serrano Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	14 Ensalada campera Filete de pollo asado Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua
17 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Bacalao a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	18 Paella (sin guisantes) Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	19 Champiñón salteado con jamón serrano Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	20 Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua	21 Espirales a la napolitana Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada, refrescos Pan y agua
24 NO LECTIVO	25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 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.

