



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 22/01/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Bacalao a la romana Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua	2 Crema de alcachofas Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	3 Tallarines tres delicias (sin guisantes) Fletán con tomate Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	4 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta Pan y agua	5 Patatas a la marinera (sin guisantes) Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
8 Coliflor gratinada Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta Pan y agua	9 Espirales a la napolitana Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	10 Crema de espinacas Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua	11 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	12 Sopa de ave con letras Fletán con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua
15 Paella (sin guisantes) Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	16 Crema de champiñones Merluza a la gallega con patatas cocidas y tempura de verduras Fruta Pan y agua	17 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	18 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta Pan y agua	19 NO LECTIVO
22 NO LECTIVO	23 Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin guisantes) Fruta Pan y agua	24 Arroz con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta Pan y agua	25 Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	26 Espaguetis a la carbonara Filete de pavo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta 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.

