



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Alcalá - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 20/07/2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con tomate
Delicias de jamón y queso
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

7

Fideuá mixta (sin calamar)
Pollo al ajillo
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada/Helado
Pan y agua

8

Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)
Albóndigas de la abuela con patatas dado

Fruta de temporada
Pan y agua

11

Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de tomate y queso
Fruta de temporada
Pan y agua

12

Ensalada de ave
Lomo asado en su jugo
Patatas a la campesina
Fruta de temporada
Pan y agua

13

Paella (sin calamar)
Filete de pavo a la plancha
Salteado de verduras mediterráneo
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

14

Zanahorias rehogadas con ajo y bacón /
Gazpacho (a elegir)
Croquetas con jamón
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

15

Ensalada de verano (sin palitos de cangrejo)
Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/Helado
Pan y agua

18

Ensalada campera (sin atún)
Cinta de lomo a la plancha
Parrillada de calabacín
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

19

Judías verdes rehogadas / Gazpacho
Tortilla francesa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan y agua

20

Espaguetis a la carbonara
Filete de ternera a la plancha
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

21

Judías blancas estofadas
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

22

Arroz con verduras
Hamburguesa de kale y quinoa
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar
Pan y agua

25

Lentejas campesinas
Tortilla francesa
Ensalada mixta con brotes y queso
Fruta de temporada
Pan y agua

26

Ensaladilla rusa (sin atún)
Solomillo de cerdo a las finas hierbas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

27

Espinacas a la crema
Pollo en pepitoria
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan y agua

28

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada
Pan y agua

29

[Contiene Alérgenos, Modificar](#)





Menú especial sin pescado

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **pescado o derivados** 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.

