



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Buitrago - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 23/09/2021

| LUNES                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                   | 1<br>Arroz con verduras<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br>Patatas panaderas<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua |
| 4<br>Patatas guisadas (sin pescado)<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua | 5<br>Lentejas campesinas<br>Pollo en pepitoria<br>Arroz Pilaw<br>Fruta<br>Pan y agua                                                      | 6<br>Espinacas a la crema<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua                        | 7<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                                 | 8<br>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa<br>Verduras salteadas<br>Fruta<br>Pan y agua             |
| 11<br>NO LECTIVO                                                                                                                  | 12<br>NO LECTIVO                                                                                                                          | 13<br>Judías verdes rehogadas<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Patatas a la campesina<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua   | 14<br>Arroz a la milanesa<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua    | 15<br>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir)<br>Albóndigas caseras con patatas dado<br><br>Fruta<br>Pan y agua                    |
| 18<br>Paella (sin calamar)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                                    | 19<br>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Coliflor rehogada<br>Ensalada de tomate y queso<br>Fruta<br>Pan y agua | 20<br>Pastel de verduras<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua            | 21<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                                | 22<br>Espirales a la napolitana<br>Croquetas con jamón<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta<br>Pan y agua                                     |
| 25<br>Judías verdes con tomate<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Patatas codorniz<br>Fruta<br>Pan y agua                        | 26<br>Arroz tres delicias<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua                                | 27<br>Sopa de picadillo<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua | 28<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas dado<br>Fruta<br>Pan y agua | 29<br>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br>Albóndigas caseras<br>Ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua      |





## 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.

