



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 19/01/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Fideuá mixta (sin calamar) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta Pan y agua	2 Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta Pan y agua	3 Potaje de garbanzos estofados Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	4 Sopa Juliana Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas codorniz Fruta/yogur Pan y agua
7 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua	8 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	9 Tallarines tres delicias Filete de pollo asado Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	11 Patatas guisadas (sin pescado) Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
14 Coliflor gratinada Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	15 Espirales a la napolitana Hamburguesa de kale y quinoa Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	16 Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua	17 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	18 Judías pintas estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua
21 Paella (sin calamar) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	22 Lentejas campesinas Lomo asado en su jugo Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	23 Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	25 NO LECTIVO
28 NO LECTIVO				





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.

