



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 29/09/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Tallarines con tomate Corazones de alcachofa con jamón serrano Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	3 Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	4 NO LECTIVO	5 Arroz con pollo Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	6 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua
9 Paella (sin calamar) Champiñón salteado con jamón serrano Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	10 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	11 Espirales a la napolitana Croquetas con jamón (sin alérgenos) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO
16 Judías verdes con tomate Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua	17 Arroz tres delicias Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	18 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas caseras Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	19 Alubias blancas con verduras y huevo Filete de pollo asado Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	20 Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua
23 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	24 Brócoli rehogado Escalope de ternera empanado Hummus Fruta de temporada Pan y agua	25 Macarrones con tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	27 Patatas guisadas (sin pescado) Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
30 Crema Solferino Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua	31 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta de temporada 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.

