



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 29/05/2023

| LUNES                                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                        | 1<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Pollo al ajillo<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                           | 2<br>Arroz con tomate<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                  |
| 5<br>Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)<br>Escalope de ternera empanado<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 6<br>Arroz con verduras<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patatas cocidas<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua              | 7<br>Judías pintas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua   | 8<br>Espirales con tomate<br>Lomo asado en su jugo<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 9<br>Ensalada de garbanzos<br>Croquetas con jamón<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                           |
| 12<br>Lentejas a la antigua<br>Tortilla francesa con queso<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                     | 13<br>Espinacas a la crema<br>Hamburguesa a la plancha<br>Patatas a la campesina<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua             | 14<br>Ensalada campera (sin atún)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | 15<br>Judías verdes rehogadas<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                       | 16<br>Fideuá de verduras<br>Filete de ternera asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                    |
| 19<br>Crema Solferino<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Garbanzos salteados<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                               | 20<br>Espirales a la napolitana<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 21<br>Alubias blancas con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                      | 22<br>Pizza Cuatro estaciones<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua                          | 23<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir)<br>Delicias de jamón y queso<br>Ensalada mixta con pasta integral<br>Fruta de temporada, refrescos<br>Pan y agua |
| 26<br>NO LECTIVO                                                                                                                                         | 27<br>NO LECTIVO                                                                                                                 | 28<br>NO LECTIVO                                                                                                                       | 29<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                 | 30<br>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.

