



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Alcalá - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 11/07/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 NO LECTIVO	6 Crema de calabacines / Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	7 Tallarines a la napolitana (sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	8 Ensalada de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan y agua	9 Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin gluten) Pan y agua
12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo (sin gluten) Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Ensalada de ave Merluza a la madrileña (sin gluten) Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	15 Crema de zanahorias / Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Pizza Cuatro estaciones (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	16 Ensalada de verano (sin gluten) Ragout de pollo (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin gluten) Pan y agua
19 Judías verdes rehogadas / Gazpacho (sin gluten) Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Ensalada mixta y patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	20 Ensalada campera Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	22 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	23 Arroz con verduras Taqitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) Patatas panaderas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
26 Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	27 Lentejas campesinas (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	28 Espinacas a la crema (sin gluten) Pollo en pepitoria (sin gluten) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	29 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	30 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Merluza a la romana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua





INICIO DE CURSO: 5> E.I. 1er Ciclo;

6> E.I. 2º Ciclo/Primaria; GSD EE;

7> E.S.O./Bachillerato; 8> FP Med y Sup.

Menú especial sin gluten

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **gluten** 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.

