



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 31/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Ensalada de arroz Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	2 Judías verdes con patatas cocidas Bacalao a la bilbaína (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	3 Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta Pan y agua	4 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta/gelatina Pan y agua
7 Ensalada alemana de patata Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	8 Lentejas campesinas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta Pan y agua	9 Macarrones a la napolitana (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	10 Alubias blancas con verduras y huevo Pollo en pepitoria (sin gluten) Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	11 Ensalada de ave Salmón a la molinera (sin gluten) Patatas a lo pobre Fruta/Helado (sin gluten) Pan y agua
14 Crema de calabacines/Parrillada de calabacín/Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Escalope de ternera empanado (sin gluten) Ensalada mixta Fruta Pan y agua	15 Arroz con verduras Merluza a la vasca (sin gluten) Patatas a lo provenzal Fruta/yogur Pan y agua	16 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	17 Espirales con atún y tomate (sin gluten) Lomo asado en su jugo (sin gluten) Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	18 Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón (sin gluten) Pisto manchego Fruta Pan y agua
21 Pizza Cuatro estaciones (sin gluten) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta y patatas fritas Fruta/Helado (sin gluten) Pan y agua	22 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Filete de pollo empanado con jamón york y queso (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta, refrescos Pan y agua	23 Macarrones a la italiana (sin gluten) Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta Pan y agua	24 Lentejas de la abuela Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	25 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Patatas dado Fruta/gelatina Pan y agua
28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO		





**FIN DE CURSO:** • **Ed. Infantil (1er ciclo)** > 30 de julio  
• **Ed. Infantil (2º ciclo)** y **1º, 2º y 3º Ed. Primaria** > 22 de junio • **4º, 5º y 6º Ed. Primaria** > 24 de junio • **1º y 2º ESO** > 25 de junio • **3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior** > 23 de junio • **FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior** > 25 de junio • **Bachillerato** > Según calendario EvAU

## 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.

