



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 18/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 Brócoli rehogado Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	3 Espaguetis con atún y tomate (sin gluten) Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	4 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta Pan y agua	5 Patatas a la marinera Filete de pavo braseado a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua
8 Sopa de ave con letras (sin gluten) Suquet de merluza con patatas cocidas (sin gluten)  Fruta Pan y agua	9 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	10 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	11 Fideuá mixta (sin gluten) Bocados de atún con salsa de tomate (sin gluten) Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	12 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas panaderas Fruta Pan y agua
15 Patatas con costillas Bacalao a la madrileña (sin gluten) Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	16 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	18 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta Pan y agua	19 Tallarines tres delicias (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua
22 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	23 Sopa de verdura con conchitas (sin gluten) Muslitos de pollo a la crema (sin gluten) Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	24 Arroz a la griega Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	25 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	26 Crema de calabacines/Parrillada de calabacín (a elegir) Canelones de carne (sin gluten) Ensalada mixta Fruta Pan y agua
29 Lentejas de la abuela Merluza a la romana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta Pan y agua	30 Macarrones a la napolitana (sin gluten) Lomo asado en su jugo (sin gluten) Ensalada mixta Fruta Pan y agua			





## 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.

