



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 29/05/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	2 Arroz tres delicias Merluza a la gaditana (sin gluten) Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
5 Lentejas campesinas (sin gluten) Escalope de ternera empanado (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	6 Macarrones a la napolitana (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Ensalada de ave Gallo a la madrileña (sin gluten) Arroz integral Fruta de temporada/Helado (sin gluten) Pan y agua	8 Alubias blancas con verduras y huevo Pollo al ajillo (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	9 Arroz con tomate Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
12 Crema de calabacines / Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz con verduras Merluza a la vasca (sin gluten) Patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Judías pintas estofadas Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	15 Espirales con atún y tomate (sin gluten) Tortilla francesa Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	16 Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón (sin gluten) Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
19 Lentejas a la antigua (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	20 Fideuá de verduras (sin gluten) Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	21 Judías verdes rehogadas Taqitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	22 Pizza Cuatro estaciones (sin gluten) Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/Helado (sin gluten) Pan y agua	23 Crema de zanahorias / Gazpacho (sin gluten) (a elegir) Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada, refrescos Pan y agua
26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO





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.

