



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 23/10/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) (sin gluten) Tortilla de calabacín Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua	5 Brócoli rehogado Rape a la romana (sin gluten) Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	6 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	7 Tallarines tres delicias (sin gluten) Taquitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
10 Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin gluten) Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de calabacines Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	12 Arroz con tomate Abadejo a la molinera (sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Sopa Juliana (sin gluten) Pollo asado (sin gluten) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	14 Alubias blancas con verduras Huevos revueltos con atún Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
17 Lentejas estofadas (sin gluten) Rape a la madrileña (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	18 Espaguetis con verduras y salsa de tomate (sin gluten) Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua	19 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo adobada a la plancha Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	21 Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir) Canelones de carne (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua
24 Espirales con tomate (sin gluten) Lubina al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua	25 Alubias pintas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	26 Coliflor rehogada Ragout de ternera (sin gluten) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	27 Arroz con verduras Merluza a la romana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	28 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/yogur 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.

