



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Alcalá - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 27/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir)</p> <p>Albóndigas caseras con patatas dado (sin huevo)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>4</p> <p>Tallarines a la italiana (pasta sin huevo)</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta de temporada/gelatina</p> <p>Pan y agua</p>	<p>5</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de pavo braseado asado en salsa</p> <p>Calabacines en fritura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>6</p> <p>Arroz a la milanesa (con queso rallado sin huevo)</p> <p>Fletán a la molinera (sin huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Chuleta de Sajonia a la plancha</p> <p>Patatas a la campesina</p> <p>Fruta de temporada/yogur</p> <p>Pan y agua</p>
<p>10</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>11</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)</p> <p>Merluza a la gaditana</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espirales a la napolitana (pasta sin huevo)</p> <p>Calamares a la romana (sin huevo)</p> <p>Parrillada de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha</p> <p>Patatas codorniz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>18</p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo)</p> <p>Merluza a la bilbaína (sin huevo)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>19</p> <p>Sopa de picadillo (pasta y sin huevo)</p> <p>Hamburguesa de kale y quinoa</p> <p>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada/yogur</p> <p>Pan y agua</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con verduras (sin huevo)</p> <p>Taquetes de atún con salsa de tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)</p> <p>Albóndigas caseras (sin huevo)</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>
<p>24</p> <p>Lentejas a la antigua</p> <p>Merluza a la molinera (sin huevo)</p> <p>Patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>25</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Croquetas con jamón (sin huevo)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis con atún y tomate (pasta sin huevo)</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar</p> <p>Pan y agua</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan y agua</p>	<p>28</p> <p>Patatas a la marinera</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Tempura de verduras</p> <p>Fruta de temporada/yogur</p> <p>Pan y agua</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>				





Menú especial sin huevo

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **huevo o sus componentes** 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.

