¿Qué comemos hoy?

GSD educación

SEPTIEMBRE 2022 | GSD Buitrago - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 11/07/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 NO LECTIVO	6 Lentejas campesinas Cinta de lomo empanada (sin huevo) Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	7 Ensalada campera (sin huevo) Merluza a la gaditana Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	8 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	9 Fideuá mixta (pasta sin huevo) Pollo al ajillo Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/Helado (sin huevo) Pan y agua
12 Ensalada de arroz (sin huevo/palitos de cangrejo) Fletán empanado (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	13 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin huevo) Fruta de temporada Pan y agua	14 NO LECTIVO	15 Tallarines a la napolitana (pasta sin huevo) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	16 Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
19 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz tres delicias (sin huevo) Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo/sin queso) Merluza a la madrileña (sin huevo) Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	22 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones (sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	23 Ensalada de verano (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo/queso) Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin huevo) Pan y agua
26 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha (sin huevo) Ensalada mixta y patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	27 Ensalada campera (sin huevo) Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	28 Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	29 Judías blancas estofadas Merluza a la gallega Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	30 Arroz con verduras Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas panaderas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.

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.

GSD educación