



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN HUEVO - Actualizado: 21/12/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2  NO LECTIVO	3  NO LECTIVO	4  NO LECTIVO	5  NO LECTIVO	6  NO LECTIVO
9 Tallarines con tomate (pasta sin huevo) Salchichas Frankfurt Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	10 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	12 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz tres delicias (sin huevo) Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua
16 Espirales a la napolitana (pasta sin huevo) Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	17 Alubias blancas con chorizo Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	18 Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	19 Potaje de garbanzos (sin huevo) Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	20 Pastel de verduras (con queso rallado sin huevo) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
23 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Hamburguesa de kale y quinoa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	24 Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema (sin huevo) Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	26 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	27 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Macarrones con atún y tomate (pasta sin huevo) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
30 Judías verdes rehogadas Fletán empanado (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	31 Espinacas a la crema (con queso rallado sin huevo) Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua			





## 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.

