



## ¿Qué comemos hoy?

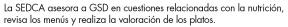




NOVIEMBRE 2021 | GSD Alcalá - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 18/10/2021

NOVIEMBRE 2021   GSD Alcalá - MENU SIN LECHE - Actualizado: 18/10/2021				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta/yogur de soja Pan y agua	Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	Fideuá mixta Bocados de atún con salsa de tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	Crema de alcachofas (sin lácteos)/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas panaderas Fruta Pan y agua
Patatas con costillas Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta/yogur de soja Pan y agua	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	Crema de zanahorias (sin lácteos)/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta Pan y agua	Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua
Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur de soja Pan y agua	Sopa de verdura con conchitas (caldo sin lácteos) Muslitos de pollo a la crema (sin lácteos) Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	Arroz a la griega (con salchichas frescas sin lácteos) Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	T9 Crema de calabacines (sin lácteos)/Tempura de verduras (a elegir) Albóndigas caseras (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta Pan y agua
Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta Pan y agua	Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo Ensalada mixta Fruta Pan y agua	Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas dado Fruta/yogur de soja Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta Pan y agua	Patatas guisadas con magro Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
Crema de calabaza (sin lácteos)/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin lácteos)  Fruta Pan y agua	Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta Pan y agua			













En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **leche y derivados** 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.











