



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Alcalá - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 27/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>NO LECTIVO</b>	3 Lentejas de la abuela Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	4 Fideuá de verduras Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas dado Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	5 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	6 Ensalada de ave (sin lácteos) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
9 Ensaladilla rusa Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	10 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Tallarines a la boloñesa (sin queso rallado) Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	12 Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	13 Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
16 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua	18 Sopa Juliana Pollo a la crema (sin lácteos) Patatas codorniz (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	19 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	20 Ensalada de verano (sin lácteos) Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
23 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin lácteos)  Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensalada de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	25 Judías verdes con patatas cocidas Bacalao a la bilbaína Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	26 Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura (sin leche) Fruta de temporada Pan y agua	27 Espaguetis con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
30 Ensalada alemana de patata Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	31 Lentejas campesinas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua			





## Menú especial sin leche

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.

