



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Alcalá - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 11/07/2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 NO LECTIVO | 2 NO LECTIVO |
| 5 NO LECTIVO | 6 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua | 7 Tallarines a la napolitana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua | 8 Ensalada de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan y agua | 9 Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua |
| 12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua | 13 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 14 Ensalada de ave (sin lácteos) Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua | 15 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua | 16 Ensalada de verano (sin lácteos) Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua |
| 19 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Ensalada mixta y patatas dado Fruta de temporada Pan y agua | 20 Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 21 Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua | 22 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua | 23 Arroz con verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Patatas panaderas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua |
| 26 Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 27 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua | 28 Crema de espinacas (sin lácteos) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua | 29 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua | 30 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)(sin queso rallado) Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua |





INICIO DE CURSO: 5> E.I. 1er Ciclo;

6> E.I. 2º Ciclo/Primaria; GSD EE;

7> E.S.O./Bachillerato; 8> FP Med y Sup.

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.

