



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 29/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Sopa de picadillo Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta/Helado (sin lácteos) Pan y agua	7 Lentejas campesinas Bacalao con tomate Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	8 Ensalada campera Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	9 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua	10 Fideuá mixta Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta/yogur de soja Pan y agua
13 Ensalada de arroz Fletán empanado Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	14 Crema de calabacines (sin lácteos)/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin lácteos)  Fruta Pan y agua	15 Tallarines con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua	16 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	17 Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
20 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	21 Ensalada de ave (sin lácteos) Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	22 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/yogur de soja Pan y agua	23 Crema de zanahorias (sin lácteos)/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones (sin lácteos) Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua	24 Ensalada de verano (sin lácteos) Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin lácteos) Pan y agua
27 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua	28 Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin lácteos) Pan y agua	29 NO LECTIVO	30 Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta 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.

