¿Qué comemos hoy?

GSD educación

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	**2** Brócoli rehogado Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	**3** Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	**4** Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta Pan y agua	**5** Patatas a la marinera Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua
8 Sopa de ave con letras Suquet de merluza con patatas cocidas Fruta Pan y agua	**9** Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta/yogur de soja Pan y agua	**10** Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	**11** Fideuá mixta Bocados de atún con salsa de tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	**12** Crema de alcachofas (sin lácteos)/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas panaderas Fruta Pan y agua
15 Patatas con costillas Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta/yogur de soja Pan y agua	**16** Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	**17** 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	**18** Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta Pan y agua	**19** Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua
22 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur de soja Pan y agua	**23** Sopa de verdura con conchitas (caldo sin lácteos) Muslitos de pollo a la crema (sin lácteos) Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	**24** Arroz a la griega (con salchichas frescas sin lácteos) Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	**25** Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	**26** Crema de calabacines (sin lácteos)/Tempura de verduras (a elegir) Albóndigas caseras (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta Pan y agua
29 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta Pan y agua	**30** Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo Ensalada mixta Fruta Pan y agua			

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.

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.

GSD educación