



¿Qué comemos hoy?



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	4 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	5 Alubias blancas con verduras y huevo Bacalao a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	6 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua
9 Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta de temporada Pan y agua	10 Lentejas de la abuela Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	11 Fideuá de verduras Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas dado Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	12 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	13 Ensalada de ave (sin lácteos) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
16 Ensaladilla rusa Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	17 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	18 Tallarines a la boloñesa (sin queso rallado) Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 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	20 Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
23 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado (sin lácteos) Pan y agua	25 Sopa Juliana Pollo a la crema (sin lácteos) Patatas codorniz (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	26 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	27 Ensalada de verano (sin lácteos) Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
30 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	31 Ensalada de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja 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.

