



# ¿Qué comemos hoy?



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

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





## 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.

