



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 21/12/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
9	10	11	12	13
Tallarines con tomate Tortilla francesa Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta de temporada Pan y agua	Arroz tres delicias Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua
16	17	18	19	20
Espirales a la napolitana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Alubias blancas con chorizo Fletán a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	Potaje de garbanzos Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	Pastel de verduras (sin lácteos) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
23	24	25	26	27
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema (sin lácteos) Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta de temporada Pan y agua	Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Macarrones con atún y tomate Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
30	31			
Judías verdes rehogadas Fletán empanado Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Crema de espinacas (sin lácteos) Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta de temporada 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.

