



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 29/05/2023

| LUNES                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 | 1<br>Ensalada de garbanzos<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br>Calabacines en fritura (sin lácteos)<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                           | 2<br>Arroz tres delicias<br>Merluza a la gaditana<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                                                                      |
| 5<br>Lentejas campesinas<br>Escalope de ternera empanado<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                               | 6<br>Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 7<br>Ensalada de ave (sin lácteos)<br>Gallo a la madrileña<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua           | 8<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Pollo al ajillo<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                               | 9<br>Arroz con tomate<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                                   |
| 12<br>Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada mixta con brotes (sin queso)<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 13<br>Arroz con verduras<br>Merluza a la vasca<br>Patatas cocidas<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua                         | 14<br>Judías pintas estofadas<br>Filete de pollo a la plancha<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 15<br>Espirales con atún y tomate<br>Tortilla francesa<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua | 16<br>Ensalada de garbanzos<br>Croquetas con jamón (sin lácteos)<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                                    |
| 19<br>Lentejas a la antigua<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                      | 20<br>Fideuá de verduras<br>Hamburguesa a la plancha (sin lácteos)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua         | 21<br>Judías verdes rehogadas<br>Taqitos de atún con salsa de tomate<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua             | 22<br>Pizza Cuatro estaciones (sin lácteos)<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua  | 23<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir)<br>Croquetas con jamón (sin lácteos)<br>Ensalada mixta con pasta integral<br>Fruta de temporada, refrescos<br>Pan y agua |
| 26<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                 | 27<br>NO LECTIVO                                                                                                                            | 28<br>NO LECTIVO                                                                                                                                | 29<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                     | 30<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                          |





## 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.

