



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2022 | GSD Moratalaz - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 24/11/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1</p> <p>Sopa de picadillo Bacalao a la bilbaína Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>2</p> <p>Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado asado en salsa Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p>
<p>5</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>12</p> <p>Patatas a la marinera Chuleta de cerdo a la plancha Calabacines en fritura (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con tomate Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>14</p> <p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Filete de pollo empanado Patatas codorniz (sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua</p>
<p>19</p> <p>Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>20</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>21</p> <p>Pizza de verduras y atún (sin lácteos) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos). Refrescos Pan y agua</p>	<p>22</p> <p><b>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</b></p>	<p>23</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>29</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>30</p> <p>NO LECTIVO</p>





## 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.

