



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Moratalaz - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 24/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10 NO LECTIVO	11 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	12 Potaje de garbanzos Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con brotes (sin queso) Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	13 Espaguetis a la napolitana Gallo a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	14 Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
17 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Filete de pollo empanado con jamón york (sin lácteos) Hummus Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	18 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas  Fruta de temporada Pan y agua	19 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	20 Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)  Fruta de temporada Pan y agua	21 Paella Atún con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua
24 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	25 Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	26 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	27 Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	28 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados 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.

