



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 26/08/2025

| LUNES                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                         | 4                                                                                                                               | 5                                                                                                                      |
| NO LECTIVO                                                                                                                                  | NO LECTIVO                                                                                                                              | NO LECTIVO                                                                                                                                | NO LECTIVO                                                                                                                      | NO LECTIVO                                                                                                             |
| 8                                                                                                                                           | 9                                                                                                                                       | 10                                                                                                                                        | 11                                                                                                                              | 12                                                                                                                     |
| Arroz con tomate<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                         | Ensalada de pasta (sin lácteos)<br>Croquetas con jamón (sin lácteos)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua         | Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Ensalada de ave (sin lácteos)<br>Lomo al ajillo asado en su jugo<br>Patatas a la campesina<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua  | Paella<br>Salmón a la plancha<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/Helado (sin lácteos)<br>Pan y agua           |
| 15                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                      | 17                                                                                                                                        | 18                                                                                                                              | 19                                                                                                                     |
| Judías verdes rehogadas / Gazpacho<br>Huevos revueltos con jamón y tomate (sin lácteos)<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Macarrones a la boloñesa (sin queso rallado)<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua       | Ensalada campera<br>Filete de ternera a la plancha<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua               | Arroz con verduras<br>Rape a la madrileña<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/melocotón en almíbar<br>Pan y agua | Judías blancas con chorizo<br>Pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua               |
| 22                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                      | 24                                                                                                                                        | 25                                                                                                                              | 26                                                                                                                     |
| Lentejas con chorizo<br>Abadejo a la gaditana<br>Ensalada mixta (sin queso)<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                             | Ensaladilla rusa<br>Cinta de lomo empanada a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur de soja<br>Pan y agua | Espaguetis con tomate<br>Lubina al horno<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                            | Sopa de cocido<br>Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos)<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                      | Crema de espinacas (sin lácteos)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 29                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
| Tallarines con tomate<br>Rape a la romana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                                    | Crema de calabaza / Gazpacho<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin lácteos)<br>Fruta de temporada<br>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.

