



¿Qué comemos hoy?

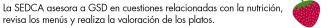




DICIEMBRE 2025 | GSD Buitrago - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 27/11/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espinacas rehogadas Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Crema de calabacines Albóndigas caseras con patatas dado (prod sin fibra de guisante o similar) Fruta de temporada Pan y agua	Espirales con tomate Rape a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	Pastel de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua
NO LECTIVO	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	Brócoli rehogado Croquetas con jamón Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Espaguetis a la carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de ave con estrellitas Cinta de lomo al ajillo al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua
Coliflor con jamón Dorada al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Crema de calabaza Huevos con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta de temporada Pan y agua	Macarrones a la boloñesa Fingers de pollo Ensalada de la huerta Fruta de temporada/Tarta selva trufa Pan y agua	19 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
22	23	24	25	26
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
29	30	31		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		





revisa los menús y realiza la valoración de los platos.







Menú especial sin legumbres

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **legumbres** 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.











