



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 19/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 Brócoli rehogado Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	3 Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	4 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta Pan y agua	5 Patatas a la marinera (sin guisantes) Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua
8 Sopa de ave con letras Suquet de merluza con patatas cocidas  Fruta Pan y agua	9 Arroz con pollo Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	10 Coliflor rehogada Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	11 Fideuá mixta (sin guisantes) Bocados de atún con salsa de tomate Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	12 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas panaderas Fruta Pan y agua
15 Patatas con costillas (sin guisantes) Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	16 Champiñón salteado con jamón serrano Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	18 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta Pan y agua	19 Tallarines tres delicias (sin guisantes) Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua
22 Crema de alcachofas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	23 Sopa de verdura con conchitas Muslitos de pollo a la crema Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	24 Arroz a la griega (sin guisantes) Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	25 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	26 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Canelones de atún Ensalada mixta Fruta Pan y agua
29 Espinacas a la crema Merluza a la romana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta Pan y agua	30 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo Ensalada mixta Fruta Pan y agua			





## 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.

