



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 28/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>NO LECTIVO</b>	3 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada Pan y agua	4 Sopa de verdura con conchitas Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	5 Champiñón salteado con jamón serrano Bacalao a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	6 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua
9 Arroz tres delicias (sin guisantes) Salmón con salsa alicantina y pisto  Fruta de temporada Pan y agua	10 Ensalada campera Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	11 Fideuá de verduras (sin judías verdes) Filete de pavo braseado con demi-glace Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	12 Crema de calabacines Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	13 Ensalada de ave Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
16 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	17 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua	18 Tallarines a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Patatas guisadas (sin guisantes) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	20 Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
23 Champiñón salteado con jamón serrano Merluza a la marinera Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua	25 Sopa Juliana Pollo a la crema Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua	26 Crema Solferino Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	27 Ensalada de verano Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
30 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin guisantes/prod sin fibra de guisante o similar)  Fruta de temporada Pan y agua	31 Ensalada de arroz (sin guisantes) Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur 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.

