



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 21/12/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2  NO LECTIVO	3  NO LECTIVO	4  NO LECTIVO	5  NO LECTIVO	6  NO LECTIVO
9	10	11	12	13
Tallarines con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	Patatas guisadas (sin guisantes) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	Arroz tres delicias (sin guisantes) Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/yogur Pan y agua
16	17	18	19	20
Espirales a la napolitana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Sopa de picadillo Fletán a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras (sin guisantes/producto sin fibra de guisante o similar) Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Crema Solferino Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	Pastel de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
23	24	25	26	27
Crema de calabacines Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Canelones de atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
30	31			
Coliflor rehogada Fletán empanado Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta de temporada 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.

