



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 29/05/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espárragos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	2 Arroz tres delicias (sin guisantes) Merluza a la gaditana Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
5 Espinacas rehogadas Escalope de ternera empanado Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	6 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Ensalada de ave Gallo a la madrileña Arroz integral Fruta de temporada/Helado Pan y agua	8 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	9 Arroz con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
12 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Merluza a la vasca (sin guisantes) Patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	15 Espirales con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	16 Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
19 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	20 Fideuá de verduras (sin judías verdes) Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	21 Sopa de ave con letras Taqitos de atún con salsa de tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	22 Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua	23 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Delicias de jamón y queso Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada, refrescos Pan y agua
26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO





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.

