



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 26/03/2026

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | 1<br>NO LECTIVO  | 2<br>NO LECTIVO   | 3<br>NO LECTIVO   |
| 6<br>NO LECTIVO   | 7<br>Coliflor con jamón (al vapor,rehogado)<br>Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado)<br>Patatas panaderas (horneado)<br>Manzana<br>Pan y agua                        | 8<br>Crema de calabaza (cocido)<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada mixta con queso (crudo)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua                        | 9<br>Sopa de cocido (cocido)<br>Cocido completo(sin garbanzos)(cocido,horneado)<br><br>Plátano<br>Pan y agua  | 10<br>Paella mixta (cocido,rehogado)<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada(crudo)<br>Naranja. El pan es integral<br>Pan y agua   |
| 13<br>Crema de calabacines (cocido)<br>Dorada al horno<br>Ensalada mixta de pasta integral (crudo,cocido)<br>Pera<br>Pan y agua         | 14<br>Arroz con verduras(con arroz integral)(sin judías verdes)(cocido)<br>Huevos con atún (cocido)<br>Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido)<br>Manzana<br>Pan y agua | 15<br>Tallarines tres delicias (sin guisantes)(cocido,rehogado)<br>Pastel de brócoli (horneado)<br>Ensalada de tomate (crudo)<br>Naranja. El pan es integral<br>Pan y agua                               | 16<br>Brócoli rehogado<br>Abadejo a la molinera (frito)<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Plátano<br>Pan y agua  | 17<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo(a elegir)(cocido,rehogado)<br>Contramuslo de pollo al chilindrón (horneado)<br>Cous cous (cocido)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua |
| 20<br>Ensalada campera (cocido,crudo)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas a la campesina (horneado)<br>Naranja<br>Pan y agua       | 21<br>Arroz con tomate(con arroz integral)(cocido)<br>Merluza en salsa verde (horneado)<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Pera<br>Pan y agua  | 22<br>Fideuá de verduras (sin judías verdes)(guisado)<br>Tortilla de patata casera (horneado)<br>Ensalada de tomate (crudo)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua | 23<br>Sopa de cocido (cocido)<br>Cocido completo(sin garbanzos)(cocido,horneado)<br><br>Plátano<br>Pan y agua   | 24<br>Espinacas rehogadas<br>Filete de pollo empanado (frito)<br>Ensalada de lechuga (crudo)<br>Manzana. El pan es integral<br>Pan y agua   |
| 27<br>Macarrones a la boloñesa(con pasta integral)(cocido,rehogado)<br>Merluza al horno<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Pera<br>Pan y agua | 28<br>Crema de calabaza (cocido)<br>Tortilla de espinacas(cocido,horneado)<br>Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido)<br>Naranja<br>Pan y agua                          | 29<br>Brócoli rehogado<br>Ragout de pollo (guisado)<br>Patatas horneadas<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua  | 30<br>Arroz tres delicias(con arroz integral)(sin guisantes)(cocido)<br>Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado)<br>Ensalada de lechuga (crudo)<br>Plátano<br>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.

