



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Buitrago - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 12/07/2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| | | | 1 NO LECTIVO | 2 NO LECTIVO |
| 5 NO LECTIVO | 6 Lentejas campesinas Cinta de lomo empanada Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua | 7 Ensalada campera (sin atún) Filete de pavo braseado a la plancha Calabacines en fritura (sin pescado) Fruta de temporada Pan y agua | 8 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua | 9 Fideuá mixta (sin calamar) Pollo al ajillo Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/Helado Pan y agua |
| 12 Ensalada de arroz (sin palitos de cangrejo) Salchichas frescas en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua | 13 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua | 14 NO LECTIVO | 15 Tallarines a la napolitana Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua | 16 Ensaladilla rusa (sin atún) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua |
| 19 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua | 20 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur Pan y agua | 21 Ensalada de ave Hamburguesa de kale y quinoa Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua | 22 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua | 23 Ensalada de verano (sin palitos de cangrejo) Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua |
| 26 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta de temporada Pan y agua | 27 Ensalada campera (sin atún) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua | 28 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua | 29 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua | 30 Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo al horno Patatas panaderas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua |





Menú especial sin pescado

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **pescado o derivados** 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.

