



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2023 | GSD Buitrago - MENÚ SIN PESCADO - 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 Tallarines con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	10 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz tres delicias Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua
16 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	17 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	18 Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	19 Potaje de garbanzos (sin pescado) Filete de pavo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	20 Pastel de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
23 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	24 Patatas guisadas con magro Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	27 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Macarrones con tomate Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
30 Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	31 Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta de temporada 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.

