



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 31/07/2021

| LUNES                                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          | 1<br>NO LECTIVO                                                                                                         | 2<br>NO LECTIVO                                                                                                                                            | 3<br>NO LECTIVO                                                                                                                               |
| 6<br>Sopa de picadillo<br>Delicias de jamón y queso<br>Ensalada mixta<br>Fruta/Helado<br>Pan y agua                                                      | 7<br>Crema de calabacines/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir)<br>Albóndigas de la abuela con patatas dado<br><br>Fruta<br>Pan y agua | 8<br>Tallarines a la italiana<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta/gelatina<br>Pan y agua | 9<br>Potaje de garbanzos estofados<br>Tortilla de patata<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua                              | 10<br>Ensaladilla rusa (sin atún)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua                                |
| 13<br>Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Ensalada de tomate y queso<br>Fruta<br>Pan y agua | 14<br>Ensalada de ave<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Patatas a la campesina<br>Fruta<br>Pan y agua                                   | 15<br>Arroz tres delicias<br>Lomo asado en su jugo<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua    | 16<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir)<br>Pizza Cuatro estaciones<br>Ensalada mixta y patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua | 17<br>Ensalada de verano (sin palitos de cangrejo)<br>Ragout de pollo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/Helado<br>Pan y agua                    |
| 20<br>Judías verdes rehogadas / Gazpacho<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada mixta y patatas dado<br>Fruta<br>Pan y agua                             | 21<br>Ensalada campera (sin atún)<br>Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/Helado<br>Pan y agua    | 22<br>Espaguetis a la carbonara<br>Filete de pollo a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta<br>Pan y agua       | 23<br>Judías blancas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta<br>Pan y agua                                                          | 24<br>Arroz con verduras<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br>Patatas panaderas<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar<br>Pan y agua |
| 27<br>Patatas guisadas (sin pescado)<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua                       | 28<br>Lentejas campesinas<br>Pollo en pepitoria<br>Arroz Pilaw<br>Fruta<br>Pan y agua                                                    | 29<br>Espinacas a la crema<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua                     | 30<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua                                                                                         |                                                                                                                                               |





**DÍAS INICIO DE CURSO:** 3>EI N.1,2;

6>EI N.3,4,5; 7>ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;

8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.

## 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.

