



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2026 | GSD Moratalaz - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 04/01/2026

| LUNES                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                          | JUEVES                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                    | 1<br>NO LECTIVO                                                                                                      | 2<br>NO LECTIVO                                                                                                                        |
| 5<br>NO LECTIVO                                                                                                                                  | 6<br>NO LECTIVO                                                                                                                                   | 7<br>NO LECTIVO                                                                                                    | 8<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                  | 9<br>Coliflor rehogada<br>Albóndigas<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                               |
| 12<br>Espirales con verduras y salsa de tomate<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 13<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón<br>Ragout de ternera<br>Puré de patatas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                            | 14<br>Crema de calabacines<br>Pollo al ajillo<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                | 15<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | 16<br>Patatas guisadas con magro<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                 |
| 19<br>Judías verdes rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                    | 20<br>Espinacas a la crema<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                       | 21<br>Fideuá mixta (sin calamar)<br>Tortilla francesa<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua  | 22<br>Judías pintas estofadas<br>Cinta de lomo asada<br>Ensalada mixta con queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 23<br>Sopa Juliana<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                       |
| 26<br>Arroz con brócoli y jamón york<br>Cinta de lomo asada<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                | 27<br>Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 28<br>Tallarines tres delicias<br>Filete de pollo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | 29<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                      | 30<br>Patatas guisadas (sin pescado)<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>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.

