

MENÚ

Junio 2025



MENÚ ESPECIAL 7

2 LUNES Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	3 MARTES Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	4 MIÉRCOLES Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	5 JUEVES Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	6 VIERNES Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo al ajillo Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
9 LUNES Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	10 MARTES Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	11 MIÉRCOLES FESTIVO	12 JUEVES Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	13 VIERNES Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
16 LUNES Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	17 MARTES Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	18 MIÉRCOLES Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas	19 JUEVES Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	20 VIERNES Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Delicias de jamón y queso (1, 3, 7) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
23 LUNES Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Anillas de calamar (Infantil) (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	24 MARTES Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	25 MIÉRCOLES Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas	26 JUEVES Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	27 VIERNES Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Filete de pollo asado (filete de contramuslo) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
30 LUNES Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

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:

Comida

Cena

Primeros

Arroz/pasta, patatas o legumbres

Verduras

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado

Huevo

Postres

Fruta

Lácteo

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

> Arroz/pasta o patatas

> Pescado o huevo

> Carne magra o huevo

> Pescado o carne

> Lácteo o fruta

> Fruta

- 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.



www.gsdeducacion.com