

MENÚ

Julio 2025



MENÚ ESPECIAL 8

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
	Sopa de ave con fideos (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	Lentejas de la abuela (6, 12, 19, T6) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Judías verdes rehogadas (19) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Ensalada de pasta (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14, T3, T6, T10) Cinta de lomo asada Fruta/yogur, pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Crema de zanahorias (Infantil) (12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar/Fruta	Macarrones a la napolitana (1, 6, T3, T6, T10) Gallo a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	Ensalada alemana de patata (Infantil) (6) Ragout de pollo al ajillo Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar / Fruta	Crema de coliflor (Infantil) (12, 19, T6, T9) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	Arroz con pollo (T6, T9, T12) Solomillo de cerdo a las finas hierbas (1, 3, T6, T10) Fruta/yogur, agua y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 6, 12) Tortilla francesa con atún (3, 4) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	Paela (Infantil) (T6, T9, T12) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Fruta/helado, agua y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	Ensalada campera (Infantil) (3, 4, 12) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta/yogur, pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	Judías verdes con jamón (6, 19) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Macarrones a la boloñesa (1, 6, 7, T3, T9, T10) Ragout de pollo al chilindrón (6, T6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Fruta con yogur natural
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Crema de guisantes (Infantil) (12, 19) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	Ensalada campera (Infantil) (3, 4, 12) Delicias de jamón y queso (1, 3, 7) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Potaje de garbanzos estofados (6, 12, 19) Tortilla francesa con jamón york (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural	Espirales tres delicias (Infantil) (1, 3, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, T6, T10, T11, T14) Fruta/helado, agua y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	FESTIVO
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	31 JUEVES	VIERNES
Lentejas a la antigua (6,12,19) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar / Fruta	Ensalada de pasta (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14, T3, T6, T10) Palometa a la romana (1, 3, 4, T2, T6, T10, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	Crema de calabacines (Infantil) (12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Fruta con yogur natural	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	

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