

MENÚ

Junio 2025



MENÚ ESPECIAL 9

2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 6, 12, 19) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Asadillo de pimientos (6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Espirales a la boloñesa (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Palometa a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Potaje de garbanzos estofados (6, 12, 19) Ragout de pollo al ajillo Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11)
9 LUNES	10 MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
Arroz con verduras (6, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Crema de guisantes (19, T6, T9, T12) Merluza en salsa verde (1, 2, 4, 6, 12, T2, T6, T8, T11, T14) Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11)	Macarrones a la napolitana (1, 6, T3, T6, T10) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Ensalada campera (Infantil) (3, 4, 12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Calabacines rebozados (1, T2, T4, T6, T7, T10, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Crema de zanahorias/Gazpacho (1, 12, T6, T8, T9, T10, T11, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)
16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
Paella (Infantil) (T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Judías verdes con jamón (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Patatas guisadas con pescado (2, 4, 19, T2, T14) Cinta de Sajonia a la plancha Pisto manchego (pisto) (6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Espirales con tomate (1, 6, T3, T6, T10) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Delicias de jamón y queso (1, 3, 7) Fruta/helado y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11)
23 LUNES	24 MARTES	25 MIÉRCOLES	26 JUEVES	27 VIERNES
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
30 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO				

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