

MENÚ

MENÚ GENERAL

Junio 2025



2LUNES					3MARTES					4MIÉRCOLES					5JUEVES					6VIERNES				
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 con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)					Ensalada de garbanzos (3, 19) Pollo al ajillo (12) Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11)				
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
780,36	42,64	75,26	36,77	9,84	690,46	38,77	80,25	22,27	6,52	720,81	40,77	85,45	25,40	6,52	660,90	32,47	65,60	28,88	7,91	710,96	45,61	70,11	27,11	5,78
9LUNES					10MARTES					11MIÉRCOLES					12JUEVES					13VIERNES				
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)					Guisantes con jamón (19) 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 (3, 4, 12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Calabacines en fritura (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)				
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
640,99	34,77	75,57	20,40	6,90	680,72	44,41	72,40	24,25	5,47	700,11	46,14	90,55	20,26	4,97	650,59	40,07	60,70	29,17	7,31	501	20,12	40,60	27,07	3,56
16LUNES					17MARTES					18MIÉRCOLES					19JUEVES					20VIERNES				
Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) 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 Pistomanchego (pisto) (6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)					Espirales con tomate (1, 6, T3, T6, T10) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)					Crema de calabaza/Gazpacho (1, 12, T6, T8, T9, T10, T11, T12) Pizza Cuatro Estaciones (1, 6, 7, T3, T7) Fruta/helado y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11)				
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
740,21	50,54	95,16	22,40	5,46	630,66	30,01	60,65	25,01	7,28	730,34	42,54	83,50	29,51	8,62	760,18	44,17	88,10	30,87	8,87	850,41	36,02	110,43	35,85	14,04
23LUNES					24MARTES					25MIÉRCOLES					26JUEVES					27VIERNES				
NO LECTIVO					NO LECTIVO					NO LECTIVO					NO LECTIVO					NO LECTIVO				
30LUNES					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