

MENÚ

Mayo 2025



MENÚ GENERAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES
			FESTIVO		FESTIVO	
5	6	7	8	9		
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Tallarines a la boloñesa (1, T3, T6, T9, T10, T12) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, 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)	Ensalada campera (3, 4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (19, T6, T9, T12) Taqitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 650,38 30,48 70,31 24,58 5,84	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 680,20 38,38 80,46 18,84 4,59	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 630,22 34,54 58,94 27,19 6,27	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,84 33,81 52,91 27,82 11,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 670,23 36,88 85,80 20,41 4,46		
12	13	14	15	16		
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Huevos rellenos de atún (3, 4, T6, T12) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	FESTIVO	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha (contramuslo) Ensalada de la huerta (12) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)		
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 700,88 40,28 78,99 23,43 5,55	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 740,23 33,87 90,82 30,40 9,22	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,86 33,22 90,85 26,15 8,77		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 600,48 36,67 74,11 18,45 4,23		
19	20	21	22	23		
Guisantes rehogados con pavo (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Fideuá mixta (1, 2, 12, 14, 19, T2, T3, T4, T6, T9, T10, T12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Brócoli gratinado (1, 7) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensalada de garbanzos (3, 19) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Calabacines en fritura (1, T2, T4, T6, T7, T10, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha con queso (7, 19, T10, T11) Patatas a lo provenzal (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 640,19 34,88 65,85 21,48 6,01	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 700,34 42,43 83,08 23,89 3,74	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 680,23 38,29 60,22 28,88 7,52	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 650,31 40,40 56,33 26,37 6,71	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 730,53 45,58 70,77 33,63 11,73		
26	27	28	29	30		
Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, 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)	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (1, 12, T6) Pollo al chilindrón (T6) Patatas dadas Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensalada de verano (de pasta) (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14, T3, T6, T10) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 740,34 48,69 90,95 23,11 5,15	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 690,05 41,37 75,45 26,19 8,61	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 710,73 44,41 87,95 22,55 5,09	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 660,29 38,41 68,01 20,85 4,35	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 680,33 42,07 73,65 24,27 6,26		

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