

MENÚ

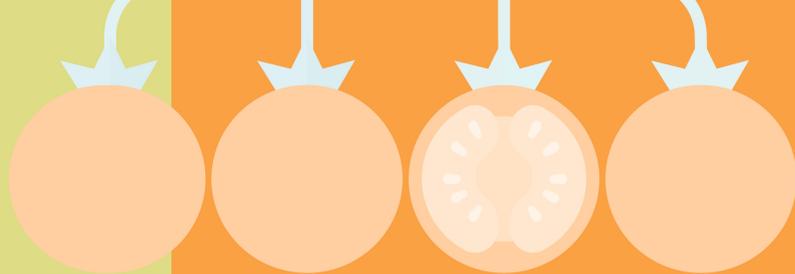
Junio 2025



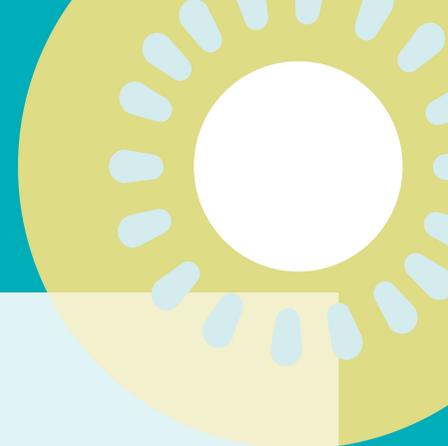
ESPECIAL SIN GLUTEN

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
Lentejas campesinas (sin gluten) (6, 12, 19) Croquetas con jamón (sin gluten) (3, 7, 9, 19, T4, T6, T8) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Asadillo de pimientos (6) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Espirales a la boloñesa (sin gluten) (6, T6, T9, T12) Palometa a la romana (sin gluten) (3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Ensalada de garbanzos (3, 19) Pollo al ajillo (12) Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	
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 s/gluten y agua (T6)		Guisantes con jamón (19) Merluza en salsa verde (sin gluten) (2, 4, 12, T2, T14) Asadillo de pimientos (6) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)		Macarrones napolitana (sin gluten) (6) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Ensalada campera (3, 4, 12) Bacalao con tomate (sin gluten) (4, T2, T6, T9, T12, T14) Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de zanahorias/Gazpacho (sin gluten) (12, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten) (6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES
Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Merluza a la gaditana (sin gluten) (4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Judías verdes con jamón (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Patatas guisadas con pescado (2, 4, 19, T2, T14) Cinta de Sajonia a la plancha Pisto manchego (pisto) (6) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Espirales con tomate (Sin Gluten) (6) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de calabaza/Gazpacho (sin gluten) (12, T6, T9, T12) Pizza Cuatro Estaciones (sin gluten) (6, 7) Fruta/helado (sin alérgenos) y pan (sin gluten) (T6)	
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



GSD
educación



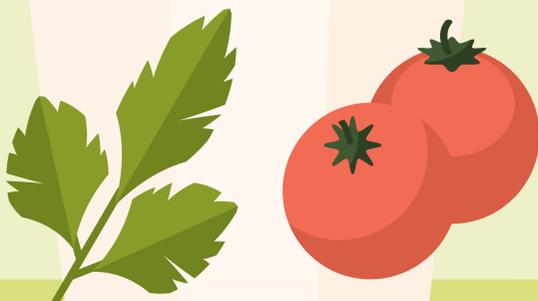
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.
- 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.



Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.



www.gsdeducacion.com