



# ¿Qué comemos hoy?



**GSD**  
educación

DICIEMBRE 2025 | GSD Las Artes - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 27/11/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Merluza a la bilbaína (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	2 Crema de calabacines Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten)  Fruta de temporada Pan y agua	3 Espirales con tomate (sin gluten) Rape a la madrileña (sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	4 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	5 Pastel de verduras (sin gluten) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua
8 <b>NO LECTIVO</b>	9 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	10 Alubias blancas estofadas Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Espaguetis a la carbonara (sin gluten) Merluza a la romana (sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	12 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo al ajillo al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua
15 Coliflor con jamón Dorada al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	16 Crema de calabaza Huevos con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	17 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	18 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Filete de pollo empanado (sin gluten) Ensalada de la huerta Fruta de temporada/Roscón de Reyes (sin alérgenos) Pan y agua	19 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
22 <b>NO LECTIVO</b>	23 <b>NO LECTIVO</b>	24 <b>NO LECTIVO</b>	25 <b>NO LECTIVO</b>	26 <b>NO LECTIVO</b>
29 <b>NO LECTIVO</b>	30 <b>NO LECTIVO</b>	31 <b>NO LECTIVO</b>		





## Menú especial sin gluten

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **gluten** en su composición por otros que no lo contengan.

## 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.
- 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.