

MENÚ

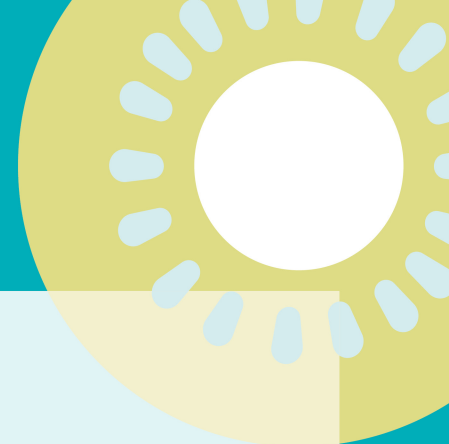
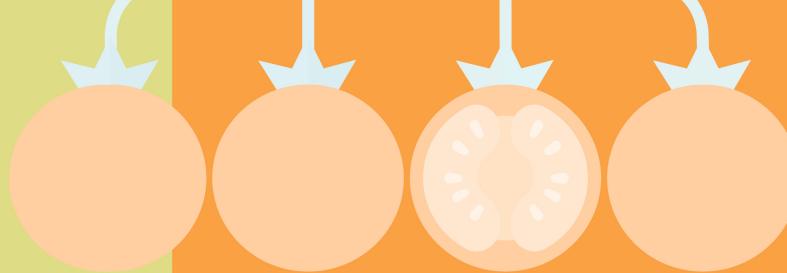
Mayo 2025



ESPECIAL SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			FESTIVO	FESTIVO
5 LUNES FESTIVO	6 MARTES Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	7 MIÉRCOLES Ensalada campera (3, 4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	8 JUEVES Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	9 VIERNES Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (19, T6, T9, T12) Taquitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) (4) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)
12 LUNES Lentejas campesinas (sin gluten) (12, 19) Merluza a la gaditana (sin gluten) (4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	13 MARTES Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (sin gluten) (3, 7, 9, 19, T4, T6, T8) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	14 MIÉRCOLES Espaguetis a la carbonara (Sin gluten) (3, 7) Huevos rellenos de atún (3, 4, T6, T12) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	15 JUEVES Ensaladilla rusa (3, 4, 19, T6) Albóndigas a la antigua con patata dado (sin gluten) (6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	16 VIERNES Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha (contramuslo) Ensalada de la huerta (12) Fruta/gelatina, pan sin gluten y agua
19 LUNES Guisantes rehogados con pavo (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	20 MARTES Fideuá mixta (sin gluten) (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T12) Bacalao con tomate (sin gluten) (4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	21 MIÉRCOLES Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	22 JUEVES Ensalada de garbanzos (3, 19) Merluza a la madrileña (sin gluten) (3, 4, T2, T14) Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	23 VIERNES 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 s/gluten y agua (T6)
26 LUNES Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	27 MARTES Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	28 MIÉRCOLES Macarrones napolitana (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) (4, T2, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	29 JUEVES Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (sin gluten) Pollo al chilindrón (T6) Patatas dado Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	30 VIERNES Ensalada de verano (sin gluten) (2, 3, 4, 7, 12, 14) Cinta de Sajonia a la plancha Asadillo de pimientos Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)

Pautas para una cena equilibrada



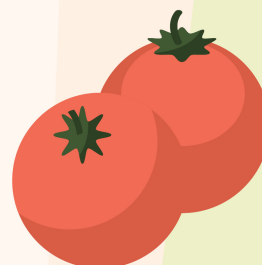
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que 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.



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