

MENÚ

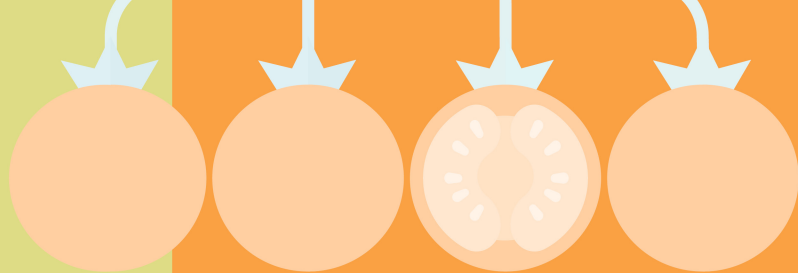
Enero 2025

ESPECIAL SIN GLUTEN

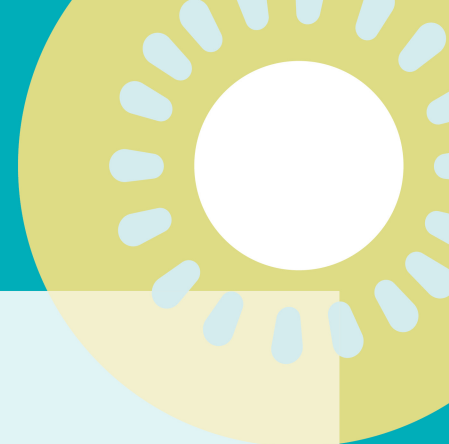


LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES		
		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO			
						10			
6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	VIERNES	
FESTIVO		NO LECTIVO		Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Espirales con verduras y salsa de tomate (sin gluten) (12, 19, T6) Merluza en salsa verde (sin gluten) (2, 4, 12, T2, T6, T8, T11, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten) (6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/gelatina, pan sin gluten y agua	
				KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 216,70 5,45 9,74 16,63 2,66		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 195,16 1,81 6,18 18,02 2,62		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 338,00 4,57 18,96 26,60 3,47	
13	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
Espaguetis a la carbonara (Sin gluten) (3, 7) Gallo a la bilbaína (sin gluten) (3, 4, T2, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Arroz con tomate (T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (sin gluten) (4, T2, T14) Patatas a la campesina (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de brócoli/Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 90,30 0,02 0,07 10,00 1,35		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 550,45 20,38 44,76 32,18 6,78		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 445,31 17,05 47,88 20,31 2,93		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 645,42 35,25 26,91 40,91 15,05		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 256,92 22,72 3,88 16,73 3,59	
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
Lentejas campesinas (sin gluten) (12, 19) Tortilla de calabacín (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Tallarines a la napolitana (sin gluten) Merluza a la molinera (sin gluten) (3, 4, T2, T10, T11, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, 19, T10, T11) Patatas fritas Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (Sin gluten) (3, 7, 9, T4, T6, T8) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Guisantes con jamón (19) Filete de pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 11,39 0,04 0,53 1,01 0,15		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 61,47 1,19 1,94 5,41 0,79		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 247,23 4,21 31,28 11,50 1,43		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 328,74 14,89 22,30 19,97 4,29		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 440,11 9,73 17,60 35,33 5,52	
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
Macarrones a la boloñesa (Sin gluten) (7, T3, T6, T9, T12) Tortilla francesa con atún (3, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Merluza a la romana (sin gluten) (4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almibar, pan s/g y agua		Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Arroz tres delicias (2, 3, 12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (Sin gluten) (3, 7, 9, T4, T6, T8) Ensalada china con brotes germinados (6, 19) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 169,48 4,68 21,41 7,23 1,11		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 417,57 33,61 26,11 19,83 4,22		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 97,70 0,28 1,27 10,16 1,19		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 645,42 35,25 26,91 40,91 15,05		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 457,50 20,03 37,33 25,23 5,24	

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



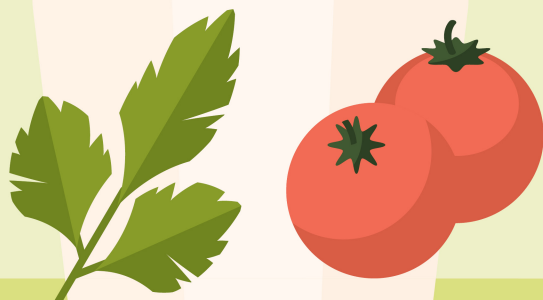
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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