

MENÚ

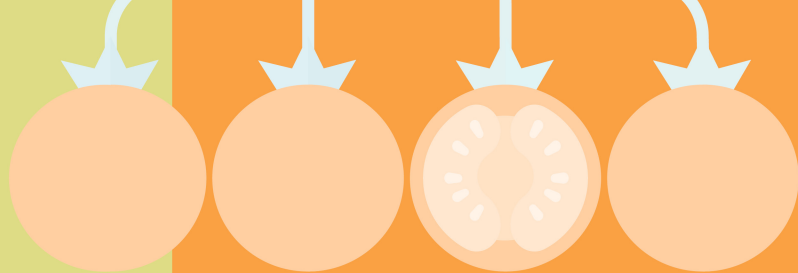
Abril 2025



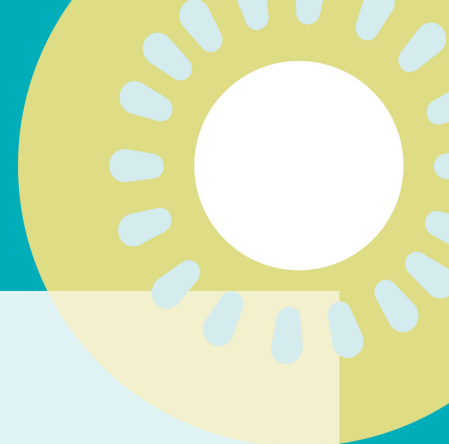
ESPECIAL SIN GLUTEN

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	
	Ensalada de pasta (sin gluten) (2, 3, 4, 7, 12, T3, T6, T10, T14) Lomo al ajillo con salsa de manzana Pisto manchego (pisto) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Alubias pintas estofadas (12, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Sopa de pescado con estrellitas (sin gluten) (4, T2, T14) Pollo al chilindrón (T6) Patatas fritas Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Menestra de verduras (19) Merluza en salsa alicantina (3, 4, T2, T6, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)		
7	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	8	Espaguetis a la carbonara (Sin gluten) (3, 7) Bacalao a la romana (sin gluten) (3, 4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	9	Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patata dado (sin gluten) (6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	10	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, natillas chocolate o vainilla pan s/gluten y agua (7, T6)	11	NO LECTIVO
14	NO LECTIVO	15	NO LECTIVO	16	NO LECTIVO	17	FESTIVO	18	FESTIVO
21	NO LECTIVO	22	Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	23	Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la bilbaina (sin gluten) (3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	24	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	25	Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)
28	Macarrones napolitana (Sin Gluten) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	29	Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Atún con tomate (1, 4, 6) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	30	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Filete de pollo empanado (sin gluten) (3, T6, T10, T11) Patatas fritas Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)				

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



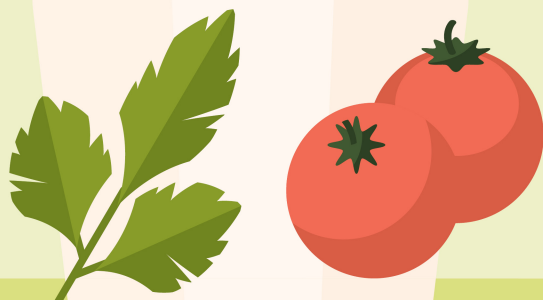
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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