

MENÚ

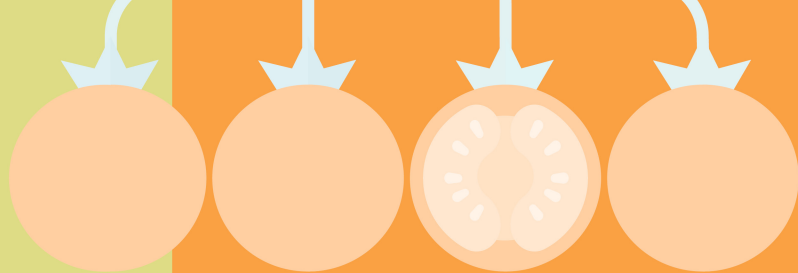
Febrero 2025



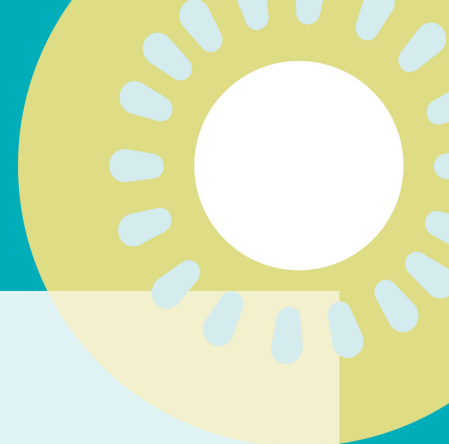
ESPECIAL SIN GLUTEN

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)		Espaguetis a la carbonara (Sin gluten) (3, 7) Merluza a la molinera (sin glúten) (3, 4, T2, T10, T11, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Arroz con tomate (T6, T9, T12) Salchichas Frankfurt (T6) Verduras salteadas (19) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		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)		Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
Macarrones a la boloñesa (Sin gluten) (7, T3, T6, T9, T12) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Alubias blancas estofadas (19) Filete de mujol a la madrileña (Sin gluten) (3, 4, T2, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (Sin gluten) (3, 7, 9, 19, T4, T6, T8) Ensalada de la huerta (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 verduras (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten) (6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Arroz con pollo (T6, T9, T12) Bacalao con tomate (Sin glúten) (4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Brócoli rehogado Cinta de Sajonia a la plancha Patatas bastón Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de calabaza/Menestra de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Filete de pollo empanado (Sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Espirales con verduras y salsa de tomate (sin glúten) (12, 19, T6) Tortilla francesa (3) Patatas fritas Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Guisantes con jamón (19) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Arroz integral Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Tallarines Thai con salsa de soja y verduras (sin gluten) (6) Merluza a la romana (sin gluten) (4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Espinacas rehogadas Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)		Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		NO LECTIVO	
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



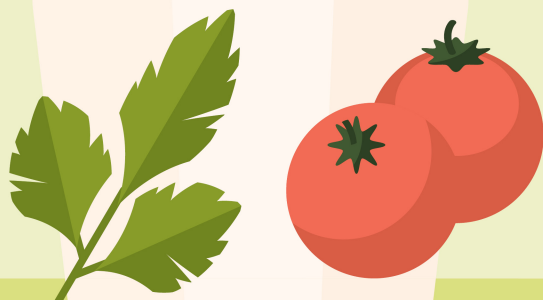
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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