

MENÚ

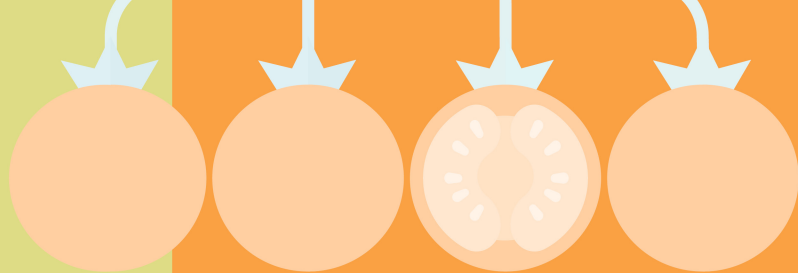
Diciembre 2024



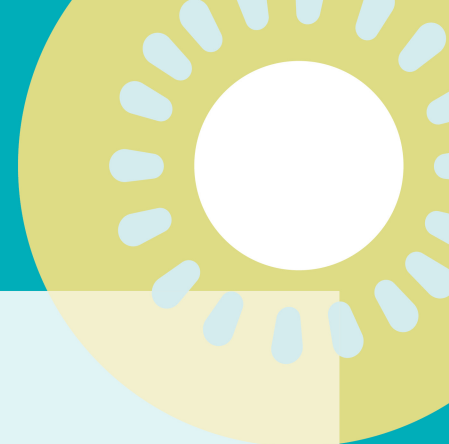
ESPECIAL SIN GLUTEN

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
	Lentejas campesinas (sin gluten) (12, 19) Huevos revueltos con virutas de pavo (3, 7) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Espaguetis a la carbonara (Sin gluten) (3, 7) Bacalao a la romana (sin gluten) (3, 4, T14, T2) Verduras salteadas (19) Fruta/gelatina, pan sin gluten y agua	Crema de calabacines (T12, T6, T9) Albóndigas caseras (12, 19, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		FESTIVO		
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES
	Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	Arroz con tomate (T12, T6, T9) Palometa a la madrileña (Sin gluten) (3, 4, T14, T2) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (Sin gluten) (3, 7, 9, T4, T6, T8) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Macarrones a la boloñesa (Sin gluten) (7, T3) Merluza a la gallega (4, T14, T2) Patatas cocidas (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de calabaza (T12, T6, T9) Pollo al ajillo/asado (12) Arroz integral (T12, T6, T9) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES
	Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con jamón (19, T12, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Arroz con pollo (T12, T6, T9) Salmón a la plancha (4, T14, T2) Ensalada de lechuga (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Pizza de verduras y atún (sin gluten) (4, 7, T3, T7) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta (12) Refrescos, pan sin gluten y agua Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos)		HORARIO DE MEDIA JORNADA		
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES
	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
30	LUNES	31	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO						

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



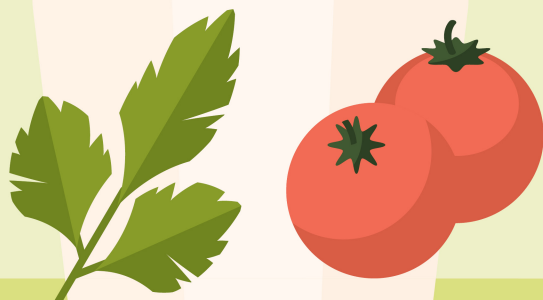
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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