

# MENÚ

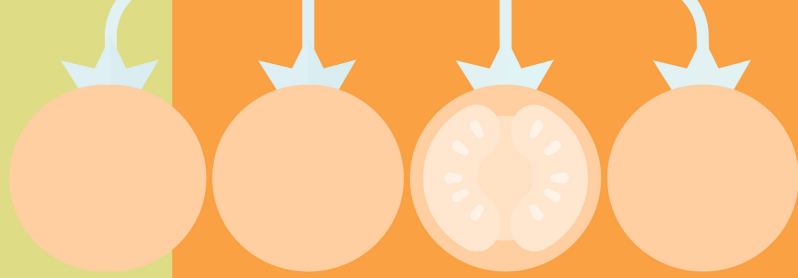
Marzo 2025



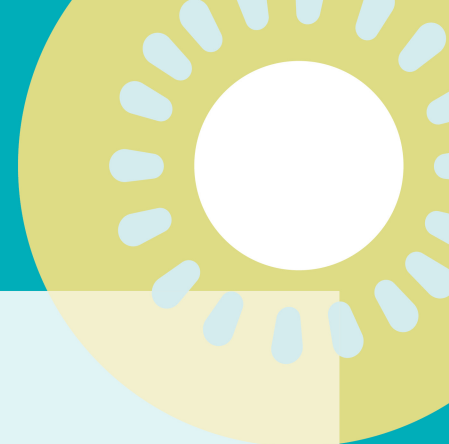
## ESPECIAL SIN GLUTEN

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	
NO LECTIVO		Macarrones con atún y tomate (sin gluten) (4) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)		Crema de verduras/Menestra de verduras (19, T6, T9, T12) Pollo asado (12) Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)		Sopa de picadillo (sin Gluten) (T6, T9, T12) Lomo asado en su jugo (T6, T9, T12) Arroz integral 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)		
10	LUNES	Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Gallo a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	MARTES	Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T6, T9, T12) Huevos revueltos con atún y tomate (3, 4, 7) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	MIÉRCOLES	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	JUEVES	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	VIERNES	Espaguetis con tomate (sin gluten) Merluza a la molinera (sin gluten) (3, 4, T2, T10, T11, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)
17	LUNES	Judías verdes rehogadas (19) Albóndigas de la abuela con patatas dado (sin gluten) (6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	MARTES	Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (sin gluten) (3, 7, 9, 19, T4, T6, T8) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	MIÉRCOLES	Espirales napolitana (sin Gluten) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	JUEVES	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Pollo al ajillo (12) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	VIERNES	Fideuá de verduras (sin gluten) (19, T6, T9, T12) Taquitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) (4) Ensalada de tomate y maíz Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)
24	LUNES	Lentejas campesinas (sin gluten) (12, 19) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	MARTES	Arroz tres delicias (2, 3, 12, 19, T6, T9, T12) Bacalao con tomate (sin gluten) (4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	MIÉRCOLES	Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	JUEVES	Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	VIERNES	Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Pizza de verduras y atún (sin gluten) (4, 6, 7, T10) Patatas fritas Fruta/gelatina, pan sin gluten y agua
31	LUNES	Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Merluza a la madrileña (sin gluten) (3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	

# Pautas para una cena equilibrada



GSD  
educación



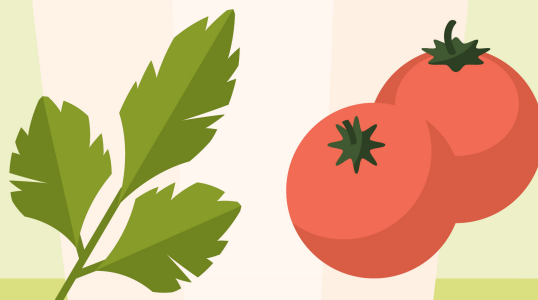
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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