

MENÚ

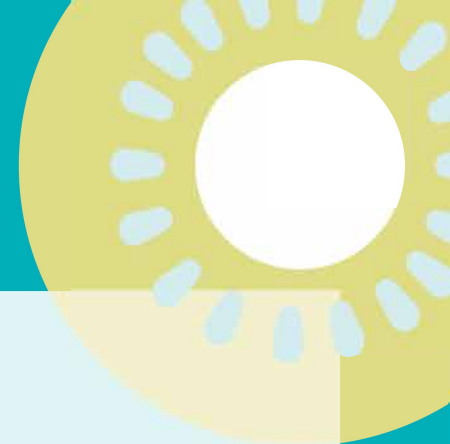
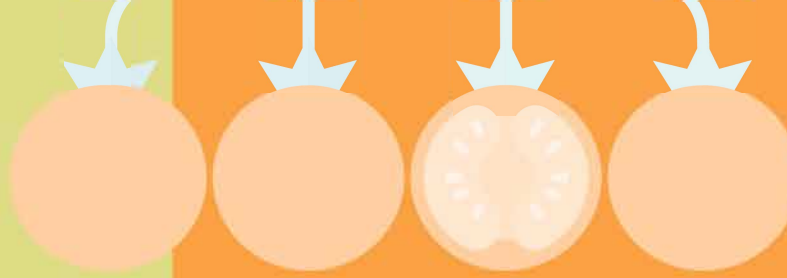
Mayo 2025



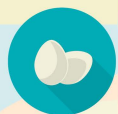
ESPECIAL SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	Tallarines a la boloñesa (sin gluten) (T6, T9, T12) Merluza a la molinera (sin gluten) (3, 4, T2, T10, T11, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Ensalada campera (3, 4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) 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 calabacines/ Menestra de Verduras (19, T6, T9, T12) Taquitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) (4) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)
12	13	14	15	16
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 calabaza (12, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (sin gluten) (3, 7, 9, 19, T4, T6, T8) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Espaguetis a la carbonara (Sin gluten) (3, 7) Huevos rellenos de atún (3, 4, T6, T12) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	FESTIVO	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha (contramuslo) Ensalada de la huerta (12) Fruta/gelatina, pan sin gluten y agua
19	20	21	22	23
Guisantes rehogados con pavo (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)	Fideuá mixta (sin gluten) (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T12) Bacalao con tomate (sin gluten) (4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Ensalada de garbanzos (3, 19) Merluza a la madrileña (sin gluten) (3, 4, T2, T14) Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha con queso (7, 19, T10, T11) Patatas a lo provenzal (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)
26	27	28	29	30
Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Macarrones napolitana (sin gluten) Merluza a la gaditana (sin gluten) (4, T2, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (sin gluten) Pollo al chilindrón (T6) Patatas dado Fruta, pan s/gluten y agua (T6)	Ensalada de verano (sin gluten) (2, 3, 4, 7, 12, 14) Cinta de Sajonia a la plancha Asadillo de pimientos Fruta/yogur, pan s/gluten y agua (7, T6)

Pautas para una cena equilibrada



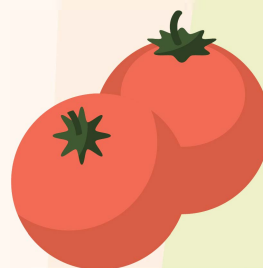
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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