

# MENÚ

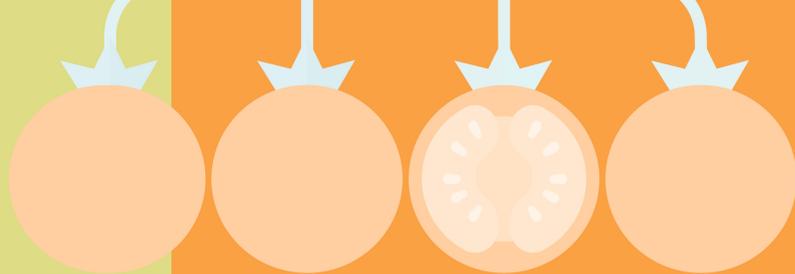
Mayo 2025



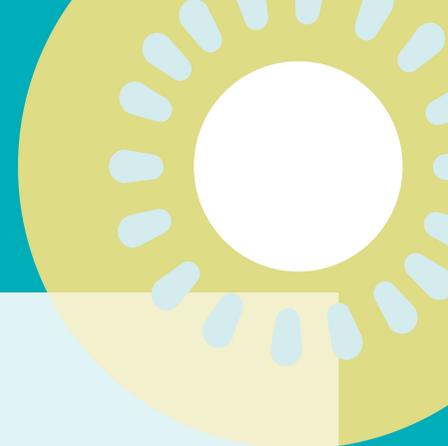
## ESPECIAL SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES
			FESTIVO		FESTIVO	
<b>5</b> FESTIVO	<b>6</b> Judías verdes rehogadas (19) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	<b>7</b> Ensalada campera (sin huevo) (4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>8</b> Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>9</b> Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (19, T6, T9, T12) Taqitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		
<b>12</b> Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>13</b> Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (sin huevo) (1, 7, T2, T4, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>14</b> Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) (T6) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>15</b> Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo) (4, 19) Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>16</b> Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha (contramuslo) Ensalada de la huerta (12) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)		
<b>19</b> Guisantes rehogados con pavo (19) Filete de pavo braseado a la plancha Asadillo de pimientos Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	<b>20</b> Fideuá mixta (sin huevo) (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>21</b> Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>22</b> Ensalada de garbanzos (sin huevo) (19) Merluza a la madrileña (sin huevo) (1, 4, T2, T14) Calabacines en fritura (sin huevo) (1) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>23</b> 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 y agua (1, T6)		
<b>26</b> 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 y agua (1, T6)	<b>27</b> Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>28</b> Macarrones napolitana (sin huevo) (19, T6, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>29</b> Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (1, 12, T6) Pollo al chilindrón (T6) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)	<b>30</b> Ensalada de verano (sin huevo) (1, 2, 7, 12) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		

# Pautas para una cena equilibrada



GSD  
educación



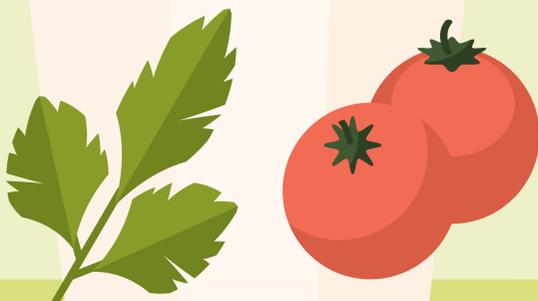
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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