

MENÚ

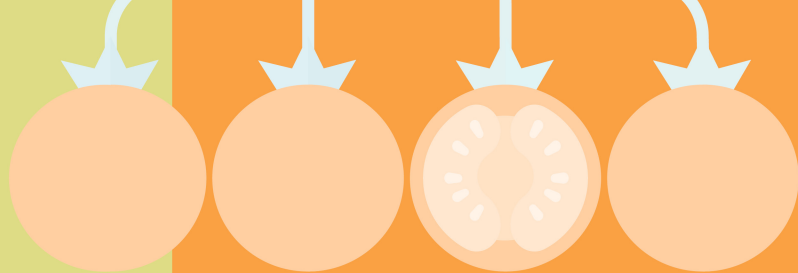
Enero 2025



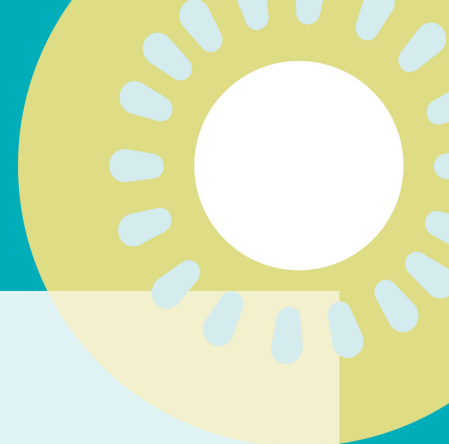
ESPECIAL SIN HUEVO

LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES																	
		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO																		
6	7	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES																	
FESTIVO	NO LECTIVO	Judías verdes rehogadas (19) Filete de pavo braseado a la plancha Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Espirales con verduras y salsa de tomate (pasta sin huevo) (12, 19, T6) Merluza en salsa verde (1, 2, 4, 6, 12, T2, T6, T8, T11, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
276,58	6,60	28,48	14,44	2,12	289,43	5,14	24,98	18,66	2,78	432,27	7,90	37,76	27,24	3,63										
13	14	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES																	
Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) Gallo a la bilbaina (sin huevo) (1, 4, T2, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Chuleta de Sajoría a la plancha Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Patatas a la campesina (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de brócoli/Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)										
256,37	4,37	23,12	16,27	2,33	862,97	46,96	63,59	46,73	12,00	400,17	6,43	34,07	26,15	3,31	739,62	38,58	45,69	41,55	15,20	656,71	44,90	49,93	30,82	12,05
20	21	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES																	
Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Tallarines a la napolitana (pasta sin huevo) Merluza a la molinera (sin huevo) (1, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, 19, T10, T11) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)		Guisantes con jamón (19) Filete de pollo asado Pisto manchego (pisto) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
452,12	34,51	44,71	14,93	3,40	155,78	4,51	20,76	6,05	0,95	341,50	7,54	50,08	12,14	1,59	407,20	18,32	41,48	18,64	4,23	839,91	31,92	63,65	49,42	13,97
27	28	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES																	
Macarrones a la boloñesa (Pasta sin huevo) (T6, T9, T12) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Merluza a la romana (sin huevo) (1, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almibar, pan y agua (1, T6)		Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz tres delicias (Sin huevo) (2, 12, 19, T6, T9, T12) Rollito de primavera con salsa agridulce (1) Ensalada china con brotes germinados (6, 19) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
349,30	4,68	21,41	27,21	3,99	545,61	37,94	52,06	20,60	4,40	441,57	5,27	80,82	10,80	1,35	739,62	38,58	45,69	41,55	15,20	702,83	30,54	83,06	27,49	10,50

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



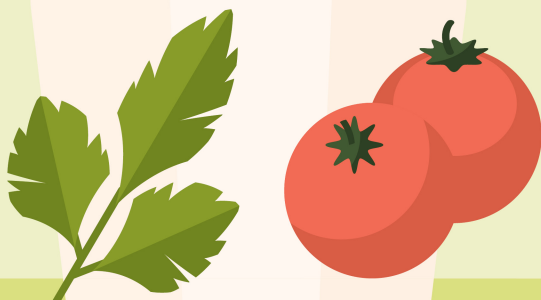
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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