

MENÚ

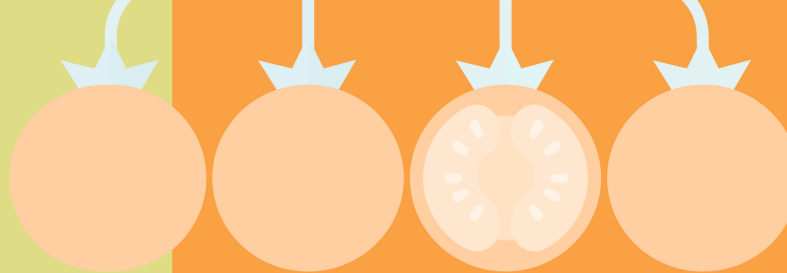
Mayo 2025

ESPECIAL SIN HUEVO

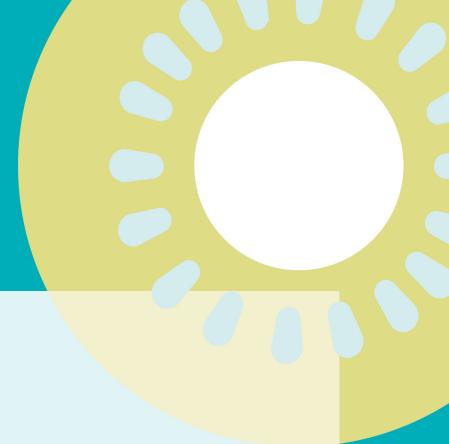


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 FESTIVO	JUEVES	2 FESTIVO	VIERNES
5	6	7	8	9		
Judías verdes rehogadas (19) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Tallarines a la boloñesa (sin huevo) (T6, T9, T12) Merluza a la molinera (sin huevo) (1, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensalada campera (sin huevo) (4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) 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 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)		
12	13	14	15	16		
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)	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)	Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) (T6) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	FESTIVO	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)		
19	20	21	22	23		
Guisantes rehogados con pavo (19) Filete de pavo braseado a la plancha Asadillo de pimientos Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	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)	Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	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)	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)		
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 y agua (1, T6)	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)	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)	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (1, 12, T6) Pollo al chilindrón (T6) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)	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



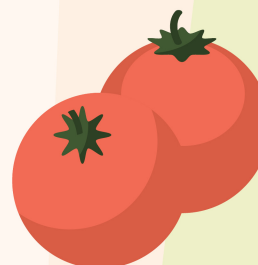
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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

