MENÚ

Mayo **2025**

ESPECIAL SIN LECHE

GSD educación

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			FESTIVO	FESTIVO
5 LUNES	**6 MARTES**	**7 MIÉRCOLES**	**8 JUEVES**	**9 VIERNES**
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)	Tallarines a la boloñesa (1, T3, T6, T9, T10, T12) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensalada campera (3, 4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (19, T6, T9, T12) Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)
12 LUNES	**13 MARTES**	**14 MIÉRCOLES**	**15 JUEVES**	**16 VIERNES**
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 leche) (1, T2, T3, T4, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis con tomate (1, T3, T6, T10) Huevos rellenos de atún (3, 4, T6, T12) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensaladilla rusa (3, 4, 19, T6) Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6)	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 LUNES	**20 MARTES**	**21 MIÉRCOLES**	**22 JUEVES**	**23 VIERNES**
Guisantes rehogados con pavo (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)	Fideuá mixta (1, 2, 12, 14, 19, T2, T3, T4, T6, T9, T10, 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 (3, 19) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Calabacines en fritura (sin lácteos) (1) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Patatas a lo provenzal (12) Fruta, pan y agua (1, T6)
26 LUNES	**27 MARTES**	**28 MIÉRCOLES**	**29 JUEVES**	**30 VIERNES**
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) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (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 leche) (1, 2, 3, 4, 12, 14, T3, T6, T10) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

ALÉRGENOS: **1**-Gluten • **2**-Crustáceos • **3**-Huevos • **4**-Pescado • **5**-Cacahuetes • **6**-Soja • **7**-Leche • **8**-Frutos secos • **9**-Apio • **10**-Mostaza • **11**-Granos de sésamo • **12**-Sulfitos • **13**-Altramuces • **14**-Moluscos • **19**-Legumbres • **T**-Trazas

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