

# MENÚ

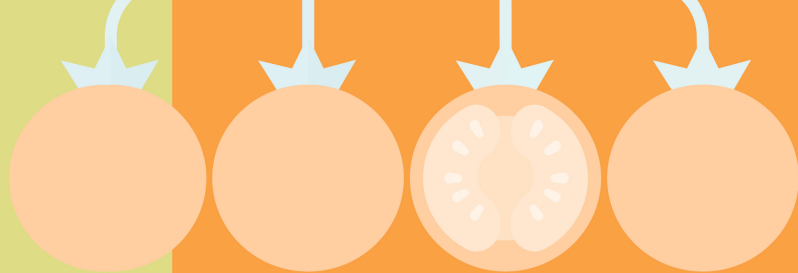
Diciembre 2024



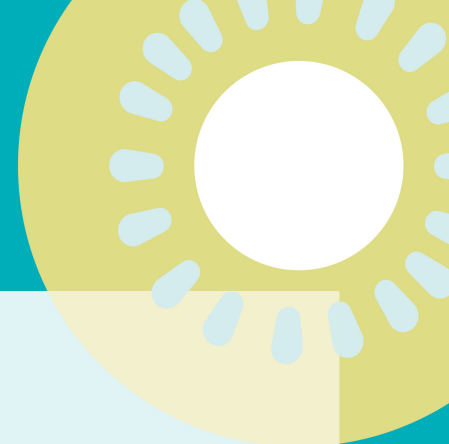
## ESPECIAL SIN LECHE

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Huevos revueltos con virutas de pavo (Sin lácteos) (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Espaguetis con tomate (1, T10, T3, T6) Bacalao a la romana (1, 3, 4, T14, T2) Verduras salteadas (19) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)		Crema de calabacines (T12, T6, T9) Albóndigas caseras (12, 19, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)		FESTIVO	
9		10		11		12		13	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)		Arroz con tomate (T12, T6, T9) Palometa a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Macarrones a la boloñesa (sin queso rallado) (1, T10, T12, T3, T6, T9) Merluza a la gallega (4, T14, T2) Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabaza (T12, T6, T9) Pollo al ajillo/asado (12) Arroz integral (T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)	
16		17		18		19		20	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con jamón (19, T12, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz con pollo (T12, T6, T9) Salmón a la plancha (4, T14, T2) Ensalada de lechuga (12) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)		Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)		Pizza de verduras y atún (sin lácteos) (1, 4, 7, T3) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta (12) Refrescos, pan y agua (1, T6) Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos)		HORARIO DE MEDIA JORNADA	
23		24		25		26		27	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
30		31							
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
NO LECTIVO		NO LECTIVO							

# Pautas para una cena equilibrada



GSD  
educación



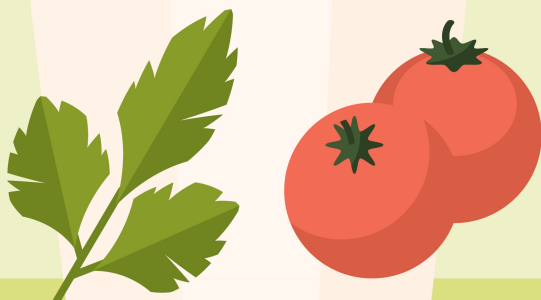
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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