

# MENÚ

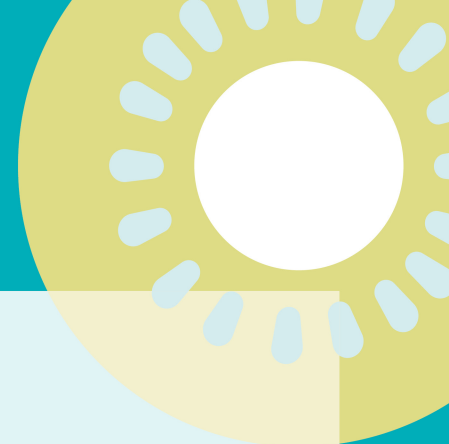
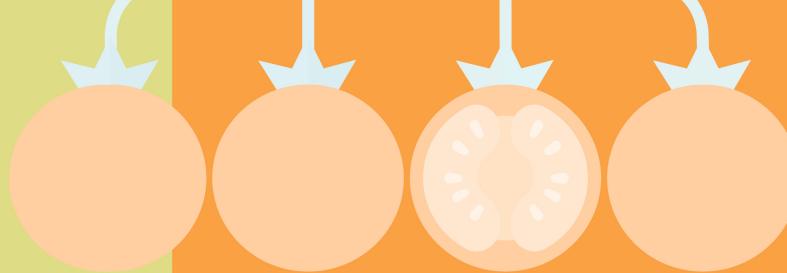
## ESPECIAL SIN LECHE

Junio 2025



|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 LUNES</b><br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 6, 12, 19)<br>Croquetas con jamón (sin leche) (1, T2, T3, T4, T14)<br>Ensalada de tomate (12)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) | <b>3 MARTES</b><br>Arroz con tomate (T6, T9, T12)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Asadillo de pimientos (6)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)                                                | <b>4 MIÉRCOLES</b><br>Espirales a la boloñesa (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12)<br>Palometa a la romana (1, 3, 4, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga (12)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) | <b>5 JUEVES</b><br>Crema de calabacines (12, T6, T9, T12)<br>Tortilla de patata (3)<br>Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)              | <b>6 VIERNES</b><br>Ensalada de garbanzos (3, 19)<br>Pollo al ajillo (12)<br>Patatas a lo provenzal (12)<br>Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6, T8, T10, T11)                                           |
| <b>9 LUNES</b><br>Arroz con verduras (6, 19, T6, T9, T10, T12, T13)<br>Tortilla francesa (3)<br>Ensalada de lechuga (12)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)                                                    | <b>10 MARTES</b><br>Guisantes con jamón (19)<br>Merluza en salsa verde (1, 2, 4, 6, 12, T2, T6, T8, T11, T14)<br>Cuscús con verduras (1, 19)<br>Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6, T8, T10, T11) | <b>11 MIÉRCOLES</b><br>Macarrones a la napolitana (1, 6, T3, T6, T10)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)                | <b>12 JUEVES</b><br>Ensalada campera (3, 4, 12)<br>Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14)<br>Calabacines en fritura (sin lácteos) (1)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)              | <b>13 VIERNES</b><br>Crema de zanahorias/Gazpacho (1, 12, T6, T8, T9, T10, T11, T12)<br>Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) |
| <b>16 LUNES</b><br>Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13)<br>Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14)<br>Ensalada de la huerta (12)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)                             | <b>17 MARTES</b><br>Judías verdes con jamón (6, 19)<br>Tortilla de patata (3)<br>Ensalada de lechuga (12)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)                                                   | <b>18 MIÉRCOLES</b><br>Patatas guisadas con pescado (2, 4, 19, T2, T14)<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Pisto manchego (pisto) (6)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)            | <b>19 JUEVES</b><br>Espirales con tomate (1, 6, T3, T6, T10)<br>Salmón a la plancha (4, T2, T14)<br>Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12)<br>Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) | <b>20 VIERNES</b><br>Crema de calabaza/Gazpacho (1, 12, T6, T8, T9, T10, T11, T12)<br>Pizza Cuatro Estaciones (sin leche) (6)<br>Fruta/helado (sin alérgenos) y pan (1, T6, T8, T10, T11)                    |
| <b>23 LUNES</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                          | <b>24 MARTES</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                         | <b>25 MIÉRCOLES</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                            | <b>26 JUEVES</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                         | <b>27 VIERNES</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                              |
| <b>30 LUNES</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                          | <b>MARTES</b>                                                                                                                                                                                          | <b>MIÉRCOLES</b>                                                                                                                                                                             | <b>JUEVES</b>                                                                                                                                                                                          | <b>VIERNES</b>                                                                                                                                                                                               |

# Pautas para una cena equilibrada



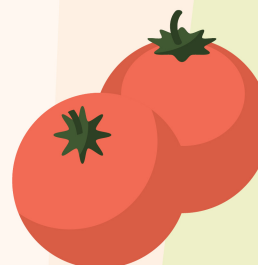
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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