

# MENÚ

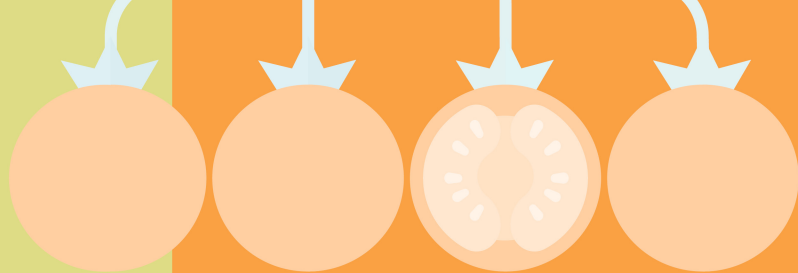
Diciembre 2024



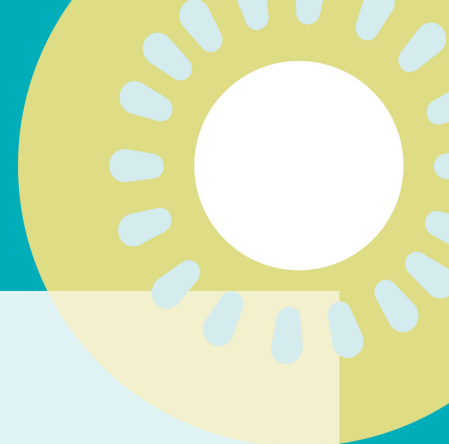
## ESPECIAL SIN LEGUMBRES

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
	Coliflor rehogada Huevos revueltos con virutas de pavo (3, 7) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T10, T3, T6) Bacalao a la romana (1, 3, 4, T14, T2) Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines (T12, T6, T9) Albóndigas caseras (Sin legumbres) (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (sin garbanzos) (1, T10, T12, T3, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)				FESTIVO	
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES
	Zanahorias rehogadas con ajo y bacon Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes y queso (12, 7, T1, T10, T11, T12, T13, T14, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, 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)	Brócoli rehogado Croquetas con jamón (1, 3, 7, T14, T2, T4, T6, T9) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, 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	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES
	Espinacas rehogadas Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con pollo (T12, T6, T9) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T10, T14, T2, T6, T7) Ensalada de lechuga (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (sin garbanzos) (1, T10, T12, T3, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)	Pizza de verduras y atún (1, 4, 7, T3, T7) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta (12) Refrescos, pan y agua (1, T6) Fruta y Tronco de Navidad (1, 3, 7, 8)				HORARIO DE MEDIA JORNADA	
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES
	NO LECTIVO	NO LECTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
30	LUNES	31	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
	NO LECTIVO	NO LECTIVO							

# Pautas para una cena equilibrada



GSD  
educación



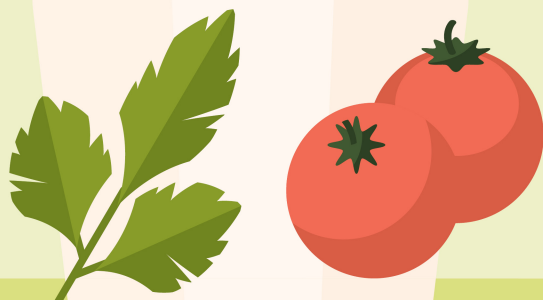
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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