

MENÚ

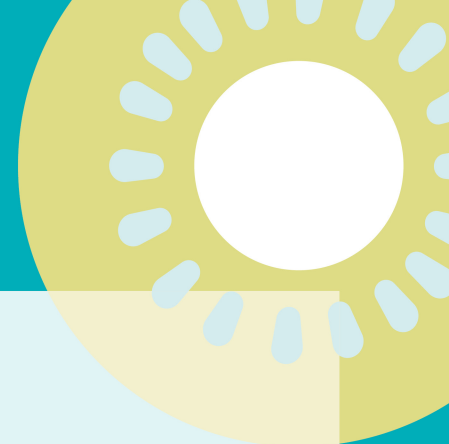
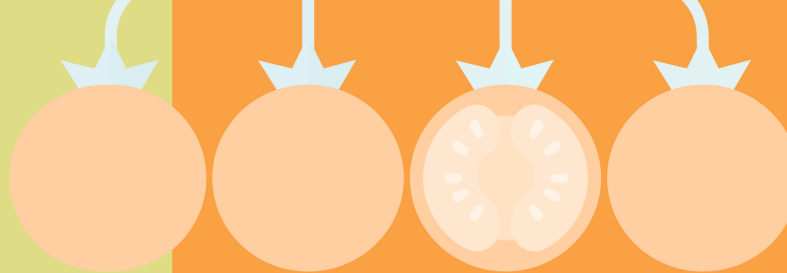
Mayo 2025

ESPECIAL SIN LEGUMBRES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 FESTIVO	JUEVES	2 FESTIVO	VIERNES
5	6	7	8	JUEVES	9	VIERNES
Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, 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 y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) 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 (sin garbanzos) (12, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabacines (12, 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	13	14	15	JUEVES	16	VIERNES
Coliflor rehogada 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 (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Huevos rellenos de atún (3, 4, T6, T12) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Albóndigas a la antigua con patata dado (sin legumbres) (1, 6, 9, 12, T6, T9, T10, T12, T13) **Ensaladilla rusa (sin judías verdes/guisantes) (3, 4, T6) 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	20	21	22	JUEVES	23	VIERNES
Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Espinacas rehogadas Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Fideuá mixta (sin legumbres) (1, 2, 12, 14, 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 gratinado (1, 7) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensalada campera (3, 4, 12) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Calabacines en fritura (1, T2, T4, T6, T7, T10, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) (12, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha con queso (sin legumbres) (7) Patatas a lo provenzal (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	
26	27	28	29	JUEVES	30	VIERNES
Paella (Sin guisantes) (2, 12, 14, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Brócoli rehogado 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 y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) 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 (de pasta) (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14, T3, T6, T10) Cinta de Sajonia a la plancha Asadillo de pimientos Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	

Pautas para una cena equilibrada



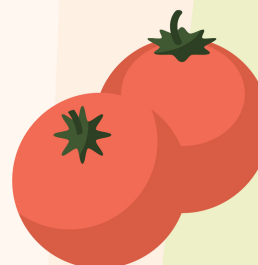
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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