

MENÚ

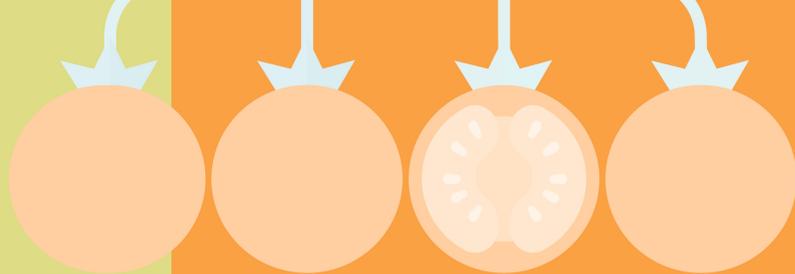
Abril 2025



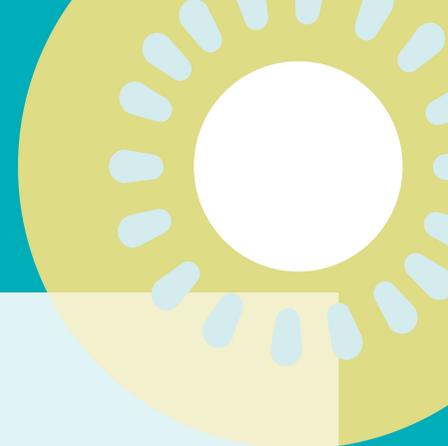
ESPECIAL SIN LEGUMBRES

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	
	Ensalada de pasta (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14, T3, T6, T10) Lomo al ajillo con salsa de manzana Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de pescado con estrellitas (1, 4, T2, T3, T6, T10, T14) Pollo al chilindrón (T6) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Menestra de verduras (sin legumbres) (12, 19, T6, T9, T12) Merluza en salsa alicantina (3, 4, T2, T6, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		
7	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)	8	Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Bacalao a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	9	Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patata dado (sin legumbres) (1, 6, 9, 12, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	10	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (sin garbanzos) (12, T6, T9, T12) Fruta, natillas chocolate o vainilla, pan y agua (1, 7, T6)	11	NO LECTIVO
14	NO LECTIVO	15	NO LECTIVO	16	NO LECTIVO	17	FESTIVO	18	FESTIVO
21	NO LECTIVO	22	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	23	Merluza a la bilbaina (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6) Patatas guisadas con magro (Sin guisantes) (T6, T9, T12)	24	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (sin garbanzos) (12, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	25	Coliflor rehogada Ragout de ternera (sin guisantes) (1, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)
28	Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) 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)	29	Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) (T6, T9, T10, T12, T13) Atún con tomate (1, 4, 6) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	30	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Patatas fritas Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)				

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



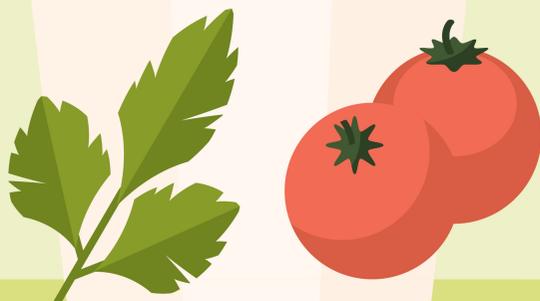
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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