

MENÚ

Enero 2025



ESPECIAL SIN LEGUMBRES

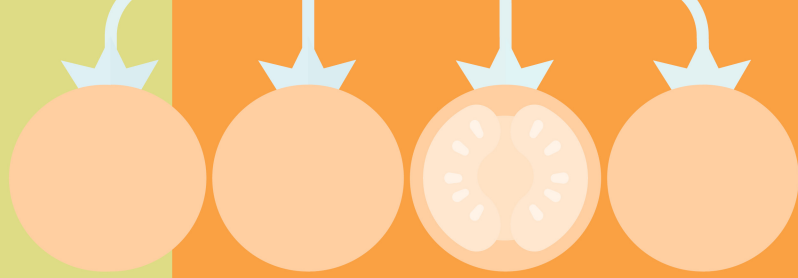
LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES
		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
6	7	8	9	10	11	12	13
FESTIVO	NO LECTIVO	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espirales con verduras y salsa de tomate (sin legumbres) (1, 12, T3, T6, T10) Merluza en salsa verde (1, 2, 4, 6, 12, T2, T6, T8, T11, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) (12, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (sin legumbres) (6, 12, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)			
		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 199,45 6,39 23,08 9,03 1,66	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 210,85 3,80 20,57 12,56 1,87	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 315,22 4,04 25,91 21,72 2,78			
13	14	15	16	17	18	19	20
Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Gallo a la bilbaína (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Verduras salteadas (sin judías verdes/guisantes) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Huevos con bechamel (1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Patatas a la campesina (12) 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 brócoli/Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 668,44 27,36 75,25 28,66 10,46	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 457,06 7,65 63,12 19,30 2,87	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 400,17 6,43 34,07 26,15 3,31	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 549,09 21,35 36,20 31,78 12,15	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 656,71 44,90 49,93 30,82 12,05			
20	21	22	23	24	25	26	27
Coliflor rehogada Tortilla de calabacín (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)	Tallarines a la napolitana (1, T3, T6, T10) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (sin fibra de guisantes) (12, T10, T11) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)	Patatas guisadas con magro (Sin guisantes) (T6, T9, T12) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T14) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Espinacas rehogadas Filete de pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 217,90 8,31 20,88 11,21 3,66	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 201,97 4,47 22,01 10,29 1,46	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 341,50 7,54 50,08 12,14 1,59	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 355,34 4,29 22,91 27,39 3,44	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 681,45 23,37 50,22 42,94 12,64			
27	28	29	30	31	32	33	34
Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla francesa con atún (3, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Champiñón salteado con jamón serrano Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Coliflor rehogada Ragout de ternera (sin guisantes) (T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almibar, 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)	Arroz tres delicias (Sin guisantes) (2, 3, 12, T6, T9, T12) Rollito de primavera con salsa agridulce (1) Ensalada china (sin brotes germinados) (6) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 489,24 15,06 55,86 22,84 5,43	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 315,09 23,31 28,58 11,92 1,83	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 441,56 5,27 80,82 10,80 1,35	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 549,09 21,35 36,20 31,78 12,15	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 694,66 29,95 81,93 27,46 10,48			



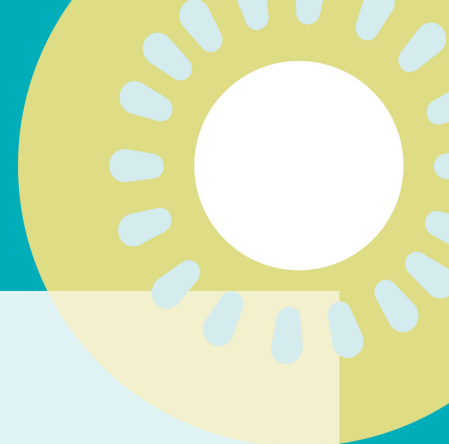
La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

ALÉRGENOS: 1-Gluten ● 2-Crustáceos ● 3-Huevos ● 4-Pescado ● 5-Cacahuetes ● 6-Soja ● 7-Leche ● 8-Frutos secos ● 9-Apio ● 10-Mostaza ● 11-Granos de sésamo ● 12-Sulfitos ● 13-Altramuces ● 14-Moluscos ● 19-Legumbres ● T-Trazas

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



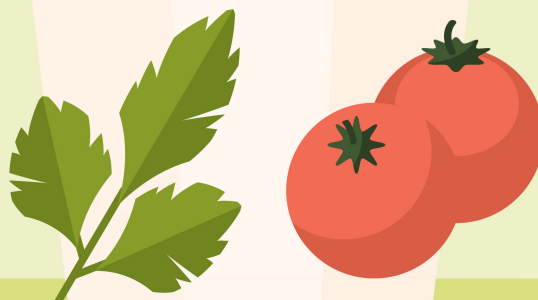
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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