

MENÚ

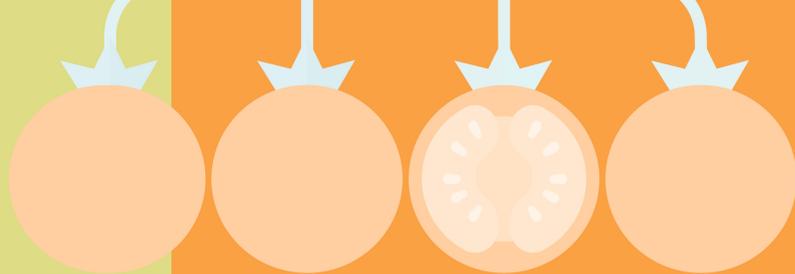
Abril 2025



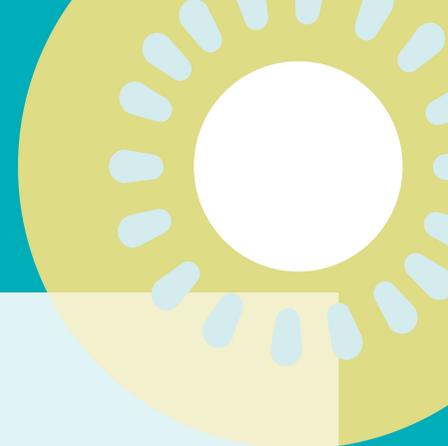
ESPECIAL SIN PESCADO

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	
	Ensalada de pasta (sin pescado) (1, 7, T3, T6, T10) Lomo al ajillo con salsa de manzana Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)		Alubias pintas estofadas (12, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Pollo al chilindrón (T6) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Menestra de verduras (19) Filete de ternera asado Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		
7	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES
Arroz con tomate (T6, T9, T12) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Filete de pavo braseado asado Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, natillas chocolate o vainilla, pan y agua (1, 7, T6)		NO LECTIVO	
14	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
21	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES
NO LECTIVO		Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
28	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		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



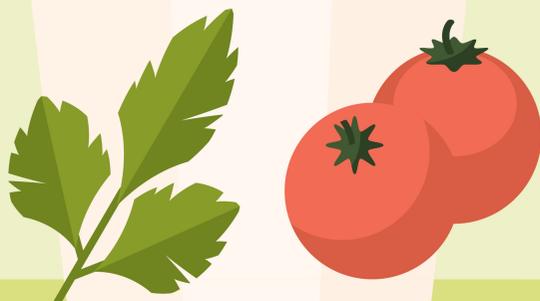
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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