

MENÚ

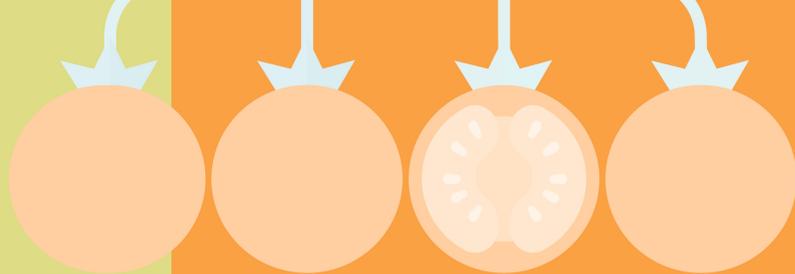
Junio 2025



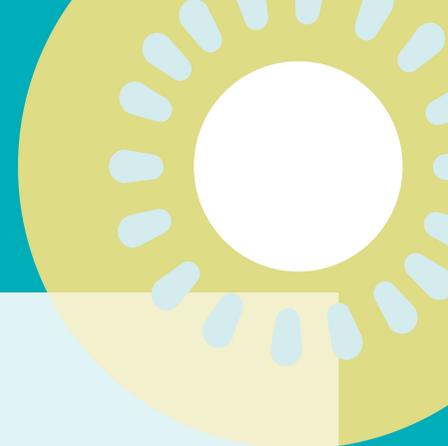
ESPECIAL SIN PESCADO

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
<p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 6, 12, 19) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Asadillo de pimientos (6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>Espirales a la boloñesa (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Filete de pavo asado Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>Ensalada de garbanzos (3, 19) Pollo al ajillo (12) Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11)</p>	
<p>9</p> <p>Arroz con verduras (6, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>10</p> <p>Guisantes con jamón (19) Filete de pavo braseado asado Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>11</p> <p>Macarrones a la napolitana (1, 6, T3, T6, T10) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>12</p> <p>Ensalada campera (sin pescado) (3, 12) Cinta de lomo asada Calabacines en fritura (sin pescado) (1) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>13</p> <p>Crema de zanahorias/Gazpacho (1, 12, T6, T8, T9, T10, T11, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>	
<p>16</p> <p>Paella (sin calamar) (2, 12, 14, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Filete de ternera a la plancha Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>17</p> <p>Judías verdes con jamón (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>18</p> <p>Ensalada campera (sin pescado) (3, 12) Cinta de Sajonia a la plancha Pisto manchego (pisto) (6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>19</p> <p>Espirales con tomate (1, 6, T3, T6, T10) Pollo asado (12) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)</p>		<p>20</p> <p>Crema de calabaza/Gazpacho (1, 12, T6, T8, T9, T10, T11, T12) Pizza Cuatro Estaciones (1, 6, 7, T3, T7) Fruta/helado y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11)</p>	
<p>23</p> <p>NO LECTIVO</p>		<p>24</p> <p>NO LECTIVO</p>		<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>		<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>		<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	
<p>30</p> <p>NO LECTIVO</p>									

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



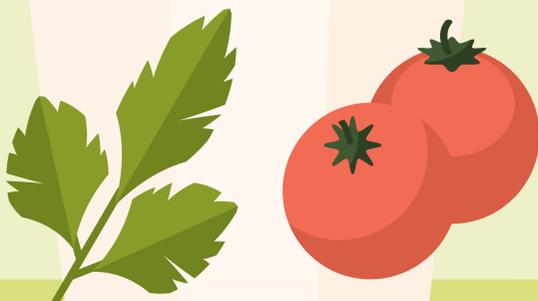
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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