

MENÚ

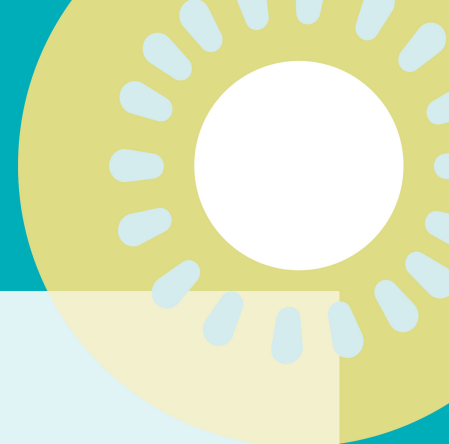
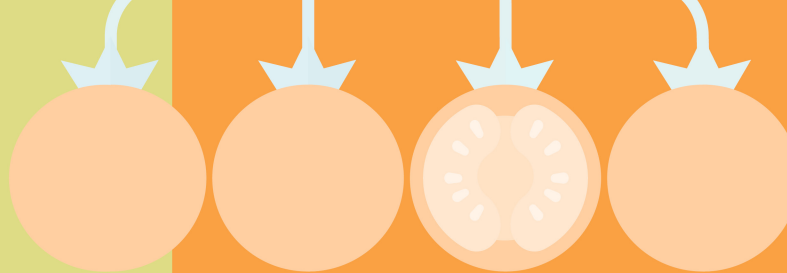
Mayo 2025

ESPECIAL SIN PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			FESTIVO	FESTIVO
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
FESTIVO	Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Ensalada campera (sin pescado) (3, 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 (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (19, T6, T9, T12) Filete de ternera a la plancha Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Huevos revueltos con jamón y tomate (3, 7) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensaladilla rusa (sin atún) (3, 19, T6) Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) 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 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Guisantes rehogados con pavo (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Fideuá mixta (sin pescado) (1, 19, T3, T6, T9, T10, T12) Filete de pavo braseado asado 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 de garbanzos (3, 19) Filete de pollo asado (filete de contramuslo) Calabacines en fritura (sin pescado) (1) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha con queso (7, 19, T10, T11) Patatas a lo provenzal (12) Fruta, pan y agua (1, T6)
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
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)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) 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 (sin pescado) (1, 7, T3, T6, T10) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)

Pautas para una cena equilibrada



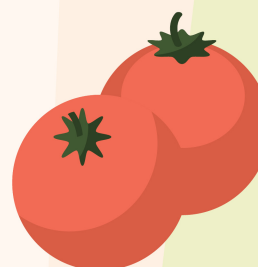
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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