

# MENÚ

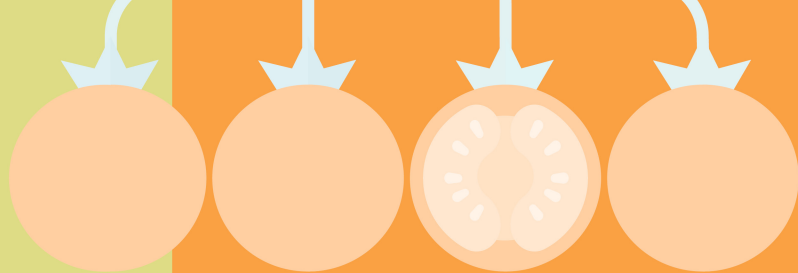
Febrero 2025



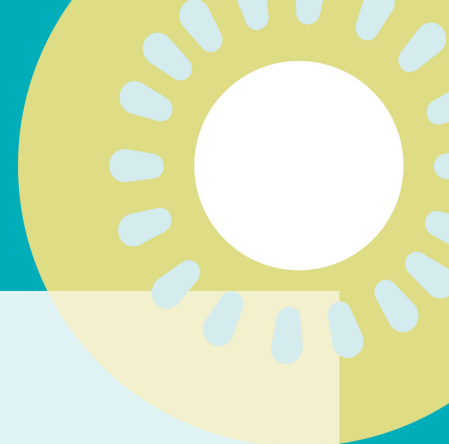
## ESPECIAL SIN PESCADO

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz con tomate (T6, T9, T12) Salchichas Frankfurt (T6) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)		Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
Macarrones a la boloñesa (1, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)		Alubias blancas estofadas (19) Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (sin alérgenos) 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)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Arroz con pollo (T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Brócoli rehogado Cinta de Sajonia a la plancha Patatas bastón Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabaza/Menestra de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Fingers de pollo con salsa barbacoa (1, 10, T6, T10) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)		Espirales con verduras y salsa de tomate (1, 12, 19, T3) Tortilla francesa (3) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Guisantes con jamón (19) Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta, pan y agua (1, T6)		Tallarines Thai con salsa de soja y verduras (1, 6, T3, T6, T10) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Espinacas a la crema/Espinacas rehogadas (1, 3, 7) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		NO LECTIVO	
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES

# Pautas para una cena equilibrada



GSD  
educación



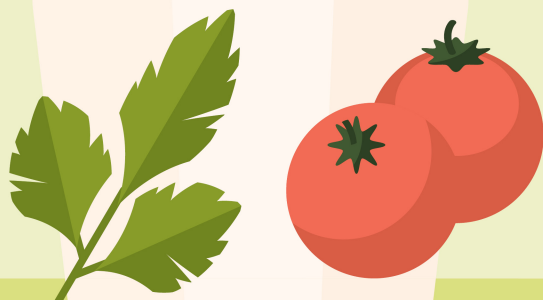
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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