

MENÚ

Junio 2025



MENÚ ESPECIAL 8

2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 6, 12, 19) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Espirales a la boloñesa (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Palometa a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	Crema de calabacines (Infantil) (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Potaje de garbanzos estofados (6, 12, 19) Ragout de pollo al ajillo Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
9 LUNES	10 MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
Arroz con pollo (T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	FESTIVO	Ensalada campera (Infantil) (3, 4, 12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Leche cono sin cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta	Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural
16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
Paella (Infantil) (T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Fruta con yogur natural	Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	Patatas guisadas con pescado (Infantil) (2, 4, T2, T14) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	Espirales con tomate (1, 6, T3, T6, T10) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Delicias de jamón y queso (1, 3, 7) Fruta/helado y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural
23 LUNES	24 MARTES	25 MIÉRCOLES	26 JUEVES	27 VIERNES
Ensalada campera (Infantil) (3, 4, 12) Anillas de calamar (Infantil) (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Sopa de picadillo (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	Puré de alubias pintas (6, 12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Arroz tres delicias (Infantil) (3, 6, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural	Fideuá mixta (Infantil) (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Filete de pollo asado (filete de contramuslo) Fruta/helado y pan (1, 6, 7, T1, T3, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural
30 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate (T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural				

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:

Comida

Cena

Primeros

Arroz/pasta, patatas o legumbres

Verduras

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado

Huevo

Postres

Fruta

Lácteo

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

> Arroz/pasta o patatas

> Pescado o huevo

> Carne magra o huevo

> Pescado o carne

> Lácteo o fruta

> Fruta

- 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.



www.gsdeducacion.com