

MENÚ

MENÚ GENERAL

Junio 2025



2 LUNES Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 6, 12, 19) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 780,36 42,64 75,26 36,77 9,84	3 MARTES 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) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 690,46 38,77 80,25 22,27 6,52	4 MIÉRCOLES Espirales a la boloñesa (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Palometa a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 720,81 40,77 85,45 25,40 6,52	5 JUEVES Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 660,90 32,47 65,60 28,88 7,91	6 VIERNES 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) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 710,96 45,61 70,11 27,11 5,78
9 LUNES 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) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 640,99 34,77 75,57 20,40 6,90	10 MARTES Guisantes con jamón (19) Merluza en salsa verde (1, 2, 4, 6, 12, T2, T6, T8, T11, T14) Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 680,72 44,41 72,40 24,25 5,47	11 MIÉRCOLES FESTIVO KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 650,59 40,07 60,70 29,17 7,31	12 JUEVES Ensalada campera (3, 4, 12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Calabacines en fritura (1, T2, T4, T6, T7, T10, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 650,59 40,07 60,70 29,17 7,31	13 VIERNES 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) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 501 20,12 40,60 27,07 3,56
16 LUNES Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 740,21 50,54 95,16 22,40 5,46	17 MARTES Judías verdes con jamón (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 630,66 30,01 60,65 25,01 7,28	18 MIÉRCOLES Patatas guisadas con pescado (2, 4, 19, T2, T14) Cinta de Sajonia a la plancha Pistomanchego (pisto) (6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 730,34 42,54 83,50 29,51 8,62	19 JUEVES Espirales con tomate (1, 6, T3, T6, T10) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 760,18 44,17 88,10 30,87 8,87	20 VIERNES 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) KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 850,41 36,02 110,43 35,85 14,04
23 LUNES NO LECTIVO	24 MARTES NO LECTIVO	25 MIÉRCOLES NO LECTIVO	26 JUEVES NO LECTIVO	27 VIERNES NO LECTIVO
30 LUNES NO LECTIVO	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

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