

# MENÚ

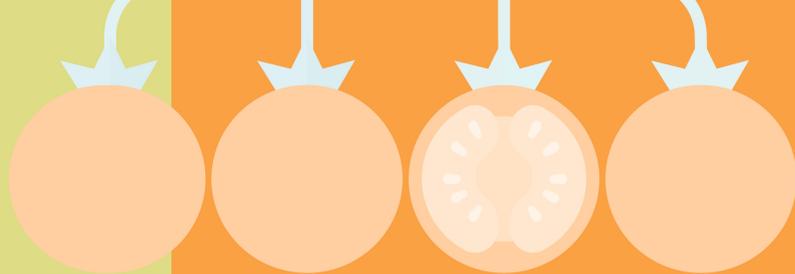
Marzo 2025



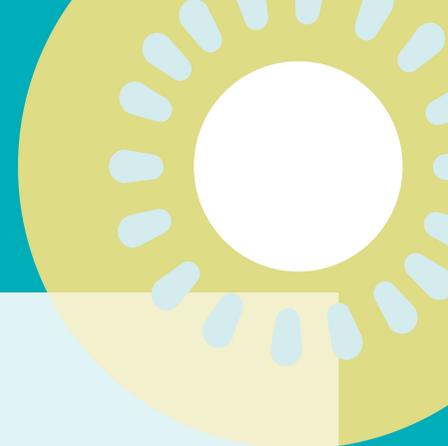
## ESPECIAL SIN LECHE

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
NO LECTIVO		Macarrones con atún y tomate (1, 4, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras/Menestra de verduras (19, T6, T9, T12) Pollo asado (12) Patatas a lo provenzal (12) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)		Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo (T6, T9, T12) Arroz integral Fruta, pan y agua (1, T6)		Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Gallo a la andaluza (1, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)		Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T6, T9, T12) Huevos revueltos con atún y tomate (sin lácteos) (3, 4) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado 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)		Espaguetis con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Judías verdes rehogadas (19) Albóndigas de la abuela con patatas dado (1, 6, 9, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6)		Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Pollo al ajillo (12) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Fideuá de verduras (1, 19, T3, T6, T9, T10, T12) Taqüitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Ensalada de tomate y maíz Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico.) (1, 12, 19) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz tres delicias (2, 3, 12, 19, T6, T9, T12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (1, 12, T3, T6, T10) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Pizza de verduras y atún (sin lácteos) (4, 6, T10) Patatas fritas Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)	
31	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)									

# Pautas para una cena equilibrada



GSD  
educación



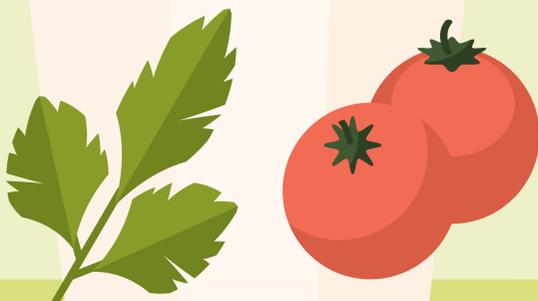
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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