

MENÚ

Enero 2025

ESPECIAL SIN LECHE



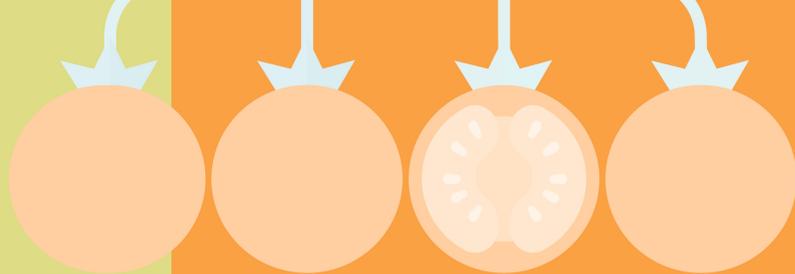
LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES
		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
6	7	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
FESTIVO	NO LECTIVO	Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Espirales con verduras y salsa de tomate (1, 12, 19, T3) Merluza en salsa verde (1, 2, 4, 6, 12, T2, T6, T8, T11, T14) Ensalada de la huerta (12) 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/gelatina, pan y agua (1, T6)	
		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 310,97 8,77 28,54 17,27 2,81		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 532,08 14,46 79,07 17,44 2,57		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 432,27 7,90 37,76 27,24 3,63	
13	14	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
Espaguetis con tomate (1, T3, T6, T10) Gallo a la bilbaína (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Patatas a la campesina (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 brócoli/Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 507,72 0,63 102,43 10,61 1,44	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 644,72 23,71 63,56 32,82 6,94	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 400,17 6,43 34,07 26,15 3,31		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1140,84 53,81 61,91 68,82 25,70		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 257,33 22,72 3,98 16,73 3,59	
20	21	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Tortilla de calabacín (3) Ensalada mixta con brotes (sin queso ni canónigos) (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Tallarines a la napolitana (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T10, T11, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, 19, T10, T11) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)		Guisantes con jamón (19) Filete de pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 277,01 13,11 42,92 5,78 0,91	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 155,84 4,52 20,76 6,05 0,95	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 341,50 7,54 50,08 12,14 1,59		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 407,20 18,32 41,48 18,64 4,23		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 440,53 9,74 17,70 35,33 5,52	
27	28	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla francesa con atún (3, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almibar, 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)		Arroz tres delicias (2, 3, 12, 19, T6, T9, T12) Rollito de primavera con salsa agri dulce (1) Ensalada china con brotes germinados (6, 19) Fruta/Yogurt soja, pan y agua (1, 6, T6)	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 489,24 15,06 55,86 22,84 5,43	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 545,65 37,94 52,06 20,60 4,40	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 441,57 5,27 80,82 10,80 1,35		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1140,84 53,81 61,91 68,82 25,70		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 439,93 20,04 37,43 23,23 5,00	



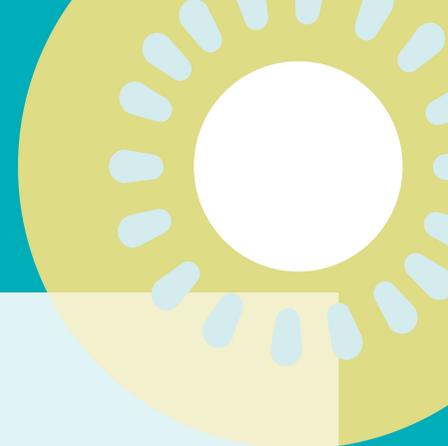
La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

ALÉRGICOS: 1-Gluten ● 2-Crustáceos ● 3-Huevos ● 4-Pescado ● 5-Cacahuetes ● 6-Soja ● 7-Leche ● 8-Frutos secos ● 9-Apio ● 10-Mostaza ● 11-Granos de sésamo ● 12-Sulfitos ● 13-Altramuces ● 14-Moluscos ● 19-Legumbres ● T-Trazas

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



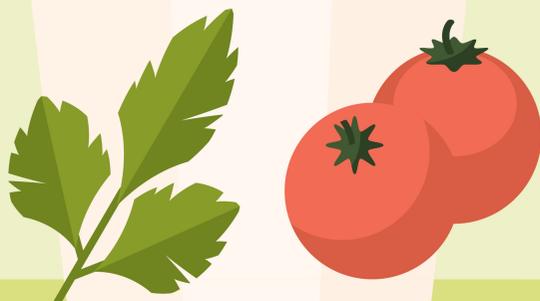
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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