

MENÚ

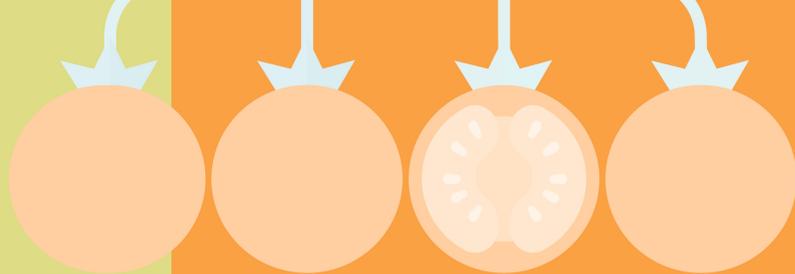
Marzo 2025



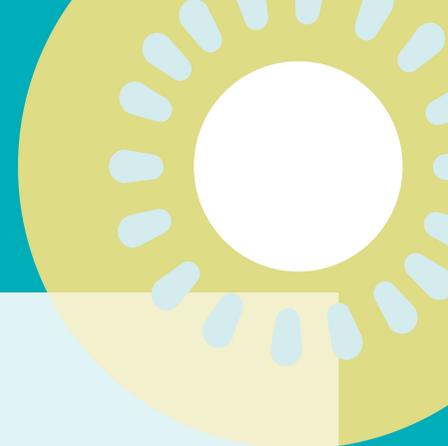
ESPECIAL SIN LEGUMBRES

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 y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras(sin judías verdes/guisantes) (12, T6, T9, T12) Pollo asado (12) Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo Arroz integral Fruta, pan y agua (1, T6)		Coliflor rehogada 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 (sin judías verdes/guisantes) (T6, T9, T10, T12, T13) Gallo a la andaluza (1, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Huevos revueltos con atún y tomate (3, 4, 7) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera (sin guisantes) (T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (sin garbanzos) (12, 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 (sin judías verdes/guisantes) Fruta, pan y agua (1, T6)	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Albóndigas de la abuela con patatas dado (Sin guisantes) (1, 6, 9, 12, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6)		Brócoli rehogado Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, 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)		Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras(sin judías verdes/guisantes) (12, T6, T9, T12) Pollo al ajillo (12) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Fideuá de verduras (sin legumbres) (T6, T9, T12) Taqitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Ensalada de tomate y maíz Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Corazones de alcachofa con jamón serrano Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz tres delicias (Sin guisantes) (2, 3, 12, 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/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (sin garbanzos) (12, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Pizza de verduras y atún (1, 4, 7, T3, T7) Patatas fritas Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)	
31	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Paella (Sin guisantes) (2, 12, 14, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)									

Pautas para una cena equilibrada



GSD
educación



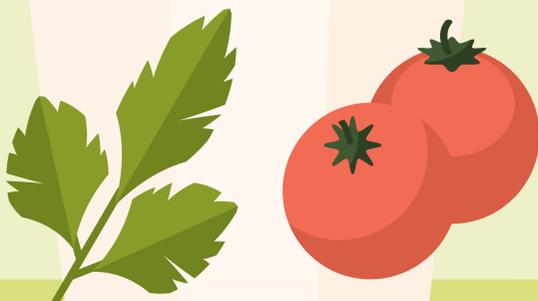
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que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