

MENÚ

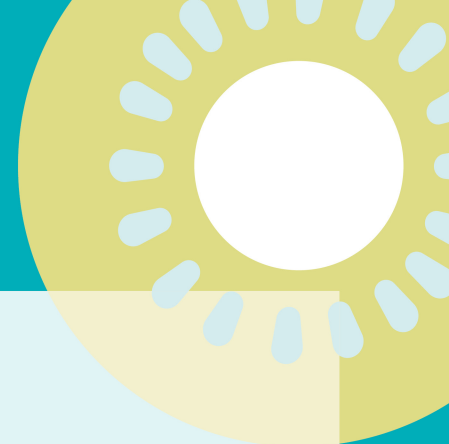
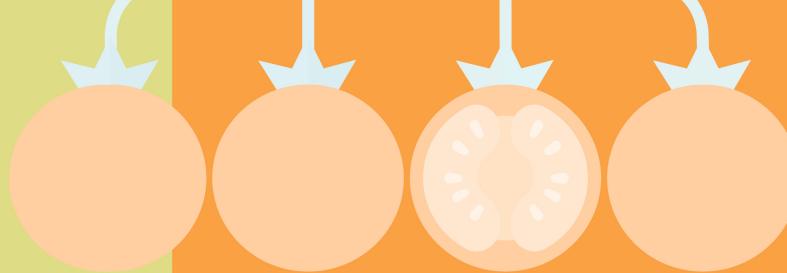
Junio 2025

ESPECIAL SIN PESCADO



2 LUNES Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 6, 12, 19) Croquetas con jamón (sin alérgenos) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	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)	4 MIÉRCOLES Espirales a la boloñesa (1, 6, T3, T6, T9, T10, T12) Filete de pavo asado Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	5 JUEVES Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	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)
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)	10 MARTES Guisantes con jamón (19) Filete de pavo braseado asado Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6, T8, T10, T11)	11 MIÉRCOLES FESTIVO	12 JUEVES Ensalada campera (sin pescado) (3, 12) Cinta de lomo asada Calabacines en fritura (sin pescado) (1) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	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)
16 LUNES Paella (sin calamar) (2, 12, 14, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Filete de ternera a la plancha Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	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)	18 MIÉRCOLES Ensalada campera (sin pescado) (3, 12) Cinta de Sajonia a la plancha Pisto manchego (pisto) (6) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	19 JUEVES Espirales con tomate (1, 6, T3, T6, T10) Pollo asado (12) Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) (7, 12) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11)	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)
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



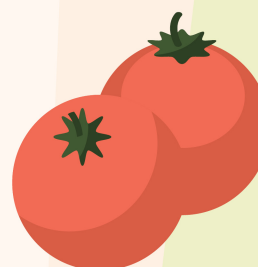
- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.
- 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