

MENÚ

Mayo 2025



MENÚ ESPECIAL 9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			FESTIVO	FESTIVO
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Espirales a la boloñesa (1, T3, T6, T9, T10, T12) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensalada campera (Infantil) (3, 4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) 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 calabacines (12, T6, T9, T12) Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
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)	Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Macarrones con tomate (1, T3, T6, T10) Huevos rellenos de atún (3, 4, T6, T12) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	FESTIVO	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Ensalada de la huerta (12) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Crema de guisantes (19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de brócoli / Brócoli gratinado (1, 7, 12, 19, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Potaje de garbanzos estofados (12, 19) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha y queso (7, 19, T10, T11) Patatas a lo provenzal (12) Fruta, pan y agua (1, T6)
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Paella (Infantil) (T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (1, 12, T6) Ragout de pollo al chilindrón (T6) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)	Ensalada de pasta (Infantil) (1, T3, T6, T10) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)

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