

MENÚ

MENU 7 - NIVEL 1

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
		Puré de verdura con pescado (Cocido) Palometa a la marinera (Horneado) Pan integral y agua Plátano	Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Sandía	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Pan integral y agua Melón
		KCAL 588,22 Prot.(g) 46,24 Hidr.(g) 60,32 Lípid.(g) 15,15 AGS.(g) 2,33	KCAL 684,78 Prot.(g) 57,61 Hidr.(g) 65,48 Lípid.(g) 18,45 AGS.(g) 4,83	KCAL 701,34 Prot.(g) 41,26 Hidr.(g) 70,54 Lípid.(g) 24,99 AGS.(g) 6,15
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Puré de verdura con pollo (Cocido) Tortilla francesa con queso (Horneado) Pan y agua Sandía	Puré de verdura con ternera (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana	Puré de verdura con pescado (Cocido) Merluza a la gaditana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Pan y agua Plátano	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Pan integral y agua Naranja
KCAL 679,19 Prot.(g) 37,51 Hidr.(g) 71,98 Lípid.(g) 23,91 AGS.(g) 8,73	KCAL 835,94 Prot.(g) 31,13 Hidr.(g) 139,84 Lípid.(g) 13,89 AGS.(g) 2,13	KCAL 599,30 Prot.(g) 42,51 Hidr.(g) 46,26 Lípid.(g) 24,30 AGS.(g) 4,61	KCAL 591,45 Prot.(g) 37,11 Hidr.(g) 78,31 Lípid.(g) 11,50 AGS.(g) 3,06	KCAL 833,05 Prot.(g) 44,78 Hidr.(g) 60,06 Lípid.(g) 42,48 AGS.(g) 15,00
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Puré de verdura con pollo (Cocido) Huevos revueltos (Rehogado) Pan y agua Manzana	Puré de verdura con ternera (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Plátano	Puré de verdura con pescado (Cocido) Merluza al horno Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Bastones de pollo (Guiso) Pan y agua Melón	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta
KCAL 587,69 Prot.(g) 25,66 Hidr.(g) 79,56 Lípid.(g) 15,18 AGS.(g) 3,60	KCAL 603,21 Prot.(g) 35,44 Hidr.(g) 87,32 Lípid.(g) 9,57 AGS.(g) 2,52	KCAL 383,82 Prot.(g) 27,33 Hidr.(g) 46,46 Lípid.(g) 6,71 AGS.(g) 1,10	KCAL 523,33 Prot.(g) 34,95 Hidr.(g) 67,72 Lípid.(g) 9,62 AGS.(g) 2,39	KCAL 556,38 Prot.(g) 34,92 Hidr.(g) 43,80 Lípid.(g) 23,98 AGS.(g) 7,95
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Puré de verdura con pollo (Cocido) Merluza a la gaditana (Frito) Pan y agua Sandía	Puré de verdura con ternera (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Puré de verdura con pescado (Cocido) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Bolitas de brócoli con queso (Horneado) Pan y agua Melón	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan integral y agua Plátano
KCAL 717,79 Prot.(g) 45,13 Hidr.(g) 76,82 Lípid.(g) 22,63 AGS.(g) 3,18	KCAL 552,80 Prot.(g) 36,12 Hidr.(g) 71,50 Lípid.(g) 10,73 AGS.(g) 3,36	KCAL 363,87 Prot.(g) 24,93 Hidr.(g) 47,57 Lípid.(g) 5,06 AGS.(g) 0,91	KCAL 434,04 Prot.(g) 19,68 Hidr.(g) 67,12 Lípid.(g) 6,68 AGS.(g) 2,53	KCAL 880,64 Prot.(g) 40,93 Hidr.(g) 79,01 Lípid.(g) 40,73 AGS.(g) 5,80
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Puré de verdura con pollo (Cocido) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Puré de verdura con ternera (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Melón	Puré de verdura con pescado (Cocido) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía	Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Pizza de jamón y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia
KCAL 783,07 Prot.(g) 49,49 Hidr.(g) 82,98 Lípid.(g) 25,11 AGS.(g) 5,11	KCAL 630,89 Prot.(g) 28,73 Hidr.(g) 100,18 Lípid.(g) 9,46 AGS.(g) 1,41	KCAL 571,71 Prot.(g) 34,25 Hidr.(g) 47,71 Lípid.(g) 25,28 AGS.(g) 6,04	KCAL 866,22 Prot.(g) 42,62 Hidr.(g) 70,37 Lípid.(g) 24,13 AGS.(g) 10,12	KCAL 798,41 Prot.(g) 51,77 Hidr.(g) 43,52 Lípid.(g) 42,80 AGS.(g) 14,05



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