

MENÚ

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



MENU 7 - NIVEL 1

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 Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 514,69 40,46 52,78 13,25 2,04	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 599,19 50,41 57,30 16,14 4,22	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 613,67 36,10 61,72 21,87 5,38
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 con o 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 Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 594,29 32,82 62,98 20,92 7,64	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 731,45 27,24 122,36 12,16 1,87	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 529,39 36,88 43,48 20,62 3,67	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 517,52 32,47 68,52 10,06 2,68	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 728,91 39,18 52,56 37,17 13,12
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) Ragout 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 con o sin azúcar/fruta
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 514,23 22,45 69,62 13,29 3,15	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 527,80 31,01 76,41 8,37 2,21	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 335,84 23,92 40,65 5,87 0,97	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 457,92 30,58 59,25 8,42 2,09	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 491,83 30,24 41,33 20,34 6,60
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 con o 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 Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 628,07 39,49 67,22 19,80 2,78	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 488,70 31,30 65,56 8,74 2,58	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 318,39 21,81 41,63 4,43 0,80	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 379,79 17,22 58,73 5,85 2,21	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,56 35,81 69,13 35,64 5,07
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 con o 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 Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 690,18 42,99 75,61 21,33 4,11	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 552,03 25,14 87,66 8,28 1,24	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 500,25 29,97 41,75 22,12 5,29	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 757,94 37,29 61,58 21,12 8,86	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 698,61 45,30 38,08 37,45 12,29



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 aproximada.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración aproximada.

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 cocinadas u hortalizas crudas

Verduras

> Arroz/pasta o patatas

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

> Pescado o huevo

Pescado

> Carne magra o huevo

Huevo

> Pescado o carne

Postres

Fruta

> Lácteo o fruta

Lácteo

> 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.

