

MENÚ

MENU 7 - NIVEL 1

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
	Puré de verdura con ternera (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Merluza a la marinera infantil (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
646,58 29,55 75,00 22,54 9,69	370,31 24,33 45,70 7,52 2,07	606,75 51,90 55,36 17,18 5,24	330,09 23,97 38,79 6,31 1,98	
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
FESTIVO	Puré de verdura con ternera (Cocido) Merluza al horno Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
498,16 35,34 62,65 9,26 2,47	532,28 34,22 59,23 15,49 4,09	529,24 26,29 78,94 9,11 2,15	540,61 20,53 56,25 22,61 1,74	
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Puré de verdura con pollo (Cocido) Merluza en salsa verde sin guisante (Horneado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (Cocido) Huevos revueltos (Rehogado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Garbanzos salteados Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Merluza a la molinera (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
571,33 42,77 66,36 12,34 2,99	500,34 26,16 63,03 13,01 4,06	520,19 46,94 39,48 16,90 5,12	543,23 26,35 76,68 11,90 2,61	579,13 34,08 59,60 20,82 4,59
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Puré de verdura con pollo (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (Cocido) Hamburguesa vegetal con lactonesa Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Filete de pollo a la plancha Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Merluza al horno Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)
659,52 25,06 81,02 22,72 1,73	577,94 17,85 62,69 16,79 2,06	364,65 25,19 41,70 8,36 2,45	467,15 34,12 56,63 9,03 2,64	375,34 29,60 37,87 9,25 2,48
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verdura con pollo (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (Cocido) Merluza al horno Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g)		
484,79 30,10 65,56 8,84 2,59	498,16 35,34 62,65 9,26 2,47	471,38 24,67 39,38 21,03 8,74		



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