

MENÚ

MENU 8 - NIVEL 2

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Palometa a la marinera (Horneado) Pan integral y agua Plátano	Crema de calabacín (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Sandía	Arroz tres delicias infantil (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Pan integral y agua Melón
		KCAL 820,69 Prot.(g) 64,38 Hidr.(g) 60,36 Lípid.(g) 35,40 AGS.(g) 7,80	KCAL 601,80 Prot.(g) 49,81 Hidr.(g) 57,14 Lípid.(g) 17,89 AGS.(g) 4,68	KCAL 486,47 Prot.(g) 22,96 Hidr.(g) 70,98 Lípid.(g) 11,42 AGS.(g) 2,16
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Crema de coliflor (Cocido) Tortilla francesa con queso (Horneado) Pan y agua Sandía	Sopa de ave (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza a la gaditana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Pan y agua Plátano	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Pan integral y agua Naranja
KCAL 652,33 Prot.(g) 31,82 Hidr.(g) 58,41 Lípid.(g) 31,22 AGS.(g) 9,72	KCAL 717,40 Prot.(g) 29,78 Hidr.(g) 120,06 Lípid.(g) 12,62 AGS.(g) 2,01	KCAL 770,96 Prot.(g) 41,92 Hidr.(g) 82,41 Lípid.(g) 29,35 AGS.(g) 6,72	KCAL 686,14 Prot.(g) 39,18 Hidr.(g) 97,19 Lípid.(g) 15,05 AGS.(g) 3,87	KCAL 596,99 Prot.(g) 19,93 Hidr.(g) 52,73 Lípid.(g) 32,52 AGS.(g) 11,05
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Huevos revueltos (Rehogado) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Plátano	Sopa de ave (Cocido) Merluza al horno Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Melón	Espirales a la napolitana (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta
KCAL 718,32 Prot.(g) 22,97 Hidr.(g) 116,77 Lípid.(g) 16,80 AGS.(g) 3,73	KCAL 623,88 Prot.(g) 35,67 Hidr.(g) 89,88 Lípid.(g) 12,59 AGS.(g) 2,87	KCAL 275,56 Prot.(g) 28,35 Hidr.(g) 26,68 Lípid.(g) 5,54 AGS.(g) 1,07	KCAL 454,41 Prot.(g) 27,61 Hidr.(g) 61,78 Lípid.(g) 9,51 AGS.(g) 2,29	KCAL 345,50 Prot.(g) 13,28 Hidr.(g) 47,14 Lípid.(g) 10,86 AGS.(g) 3,83
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Crema de coliflor (Cocido) Merluza a la gaditana (Frito) Pan y agua Sandía	Espirales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Naranja	Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con queso (Horneado) Pan y agua Melón	Puré de judías verdes (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan integral y agua Plátano
KCAL 690,93 Prot.(g) 39,44 Hidr.(g) 63,25 Lípid.(g) 29,94 AGS.(g) 4,17	KCAL 551,12 Prot.(g) 30,89 Hidr.(g) 74,79 Lípid.(g) 13,40 AGS.(g) 3,66	KCAL 596,34 Prot.(g) 43,06 Hidr.(g) 47,61 Lípid.(g) 25,31 AGS.(g) 6,37	KCAL 603,06 Prot.(g) 16,94 Hidr.(g) 113,46 Lípid.(g) 8,54 AGS.(g) 2,69	KCAL 607,13 Prot.(g) 16,89 Hidr.(g) 70,38 Lípid.(g) 26,51 AGS.(g) 1,22
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Melón	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía	Crema de guisantes (Cocido) Pizza de jamón y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia
KCAL 761,24 Prot.(g) 47,80 Hidr.(g) 82,52 Lípid.(g) 26,14 AGS.(g) 5,40	KCAL 665,84 Prot.(g) 24,26 Hidr.(g) 107,66 Lípid.(g) 14,23 AGS.(g) 3,49	KCAL 504,63 Prot.(g) 29,04 Hidr.(g) 33,08 Lípid.(g) 29,10 AGS.(g) 6,63	KCAL 802,22 Prot.(g) 36,78 Hidr.(g) 64,47 Lípid.(g) 24,16 AGS.(g) 10,08	KCAL 801,01 Prot.(g) 49,88 Hidr.(g) 44,13 Lípid.(g) 46,16 AGS.(g) 14,48



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