

MENÚ

MENU 8 - NIVEL 2

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES
	Crema de brócoli (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Pan y agua Sandía		Sopa de ave (Cocido) Merluza a la marinera infantil (Horneado) Pan integral y agua Pera		Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Plátano		Ensalada de pasta infantil (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	
	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 612,71 24,00 70,89 24,02 9,75		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 254,54 25,58 24,74 5,58 1,15		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 791,30 58,73 89,19 21,21 5,30		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 479,45 29,45 59,42 13,04 3,13	
7	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo (Horneada) Pan y agua Melón	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza al horno Pan y agua Manzana		Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Hamburguesa de garbanzos Pan y agua Plátano		Judías verdes con jamón (Rehogadas) / Puré de judías verdes Tortilla de patata (Horneado) Pan integral y agua Naranja	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 627,47 40,28 76,46 17,62 4,33	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 734,81 34,56 115,26 13,94 3,66		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 508,66 33,28 52,59 17,42 4,61		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 655,33 24,34 109,83 12,35 1,92		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 541,37 16,27 55,38 26,24 1,06	
14	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES
Merluza en salsa verde (Horneado) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Tortilla de espinacas (Horneado) Pan y agua Melón		Arroz tres delicias infantil (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan integral y agua Naranja		Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Pan y agua Plátano		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza a la molinera (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 502,82 38,26 63,66 10,07 1,77	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 493,51 25,83 81,97 6,13 1,65		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 597,53 53,34 47,18 20,91 5,71		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 602,14 21,57 98,32 12,22 1,86		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 659,90 36,92 67,75 27,14 5,68	
21	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES
Puré de judías verdes (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Sandía	Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa vegetal con lactonesa Pan y agua Manzana		Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		Pan y agua Plátano		Fideuá de verduras sin judías (Guiso) Merluza al horno Pan integral y agua Pera	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 679,74 21,00 83,26 26,94 1,15	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 559,59 8,68 62,14 19,87 1,39		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 410,54 23,96 39,76 16,49 3,87		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 310,46 9,01 65,95 0,80 0,24		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 420,24 28,14 41,31 14,74 2,48	
28	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Manzana	Puré de verduras con alubias (Estofado, huevo cocido) Merluza al horno Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Pan integral y agua Melón					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 635,25 27,28 104,55 11,20 2,50	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 534,23 38,21 68,47 11,15 2,81		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 582,27 29,09 56,16 25,86 9,70					



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