

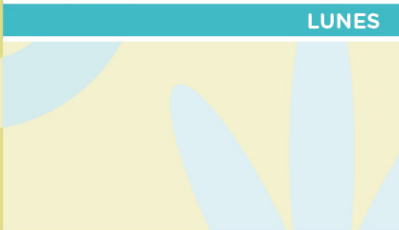
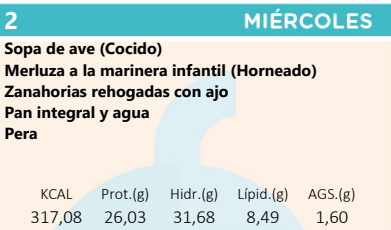
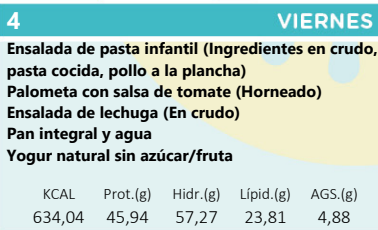
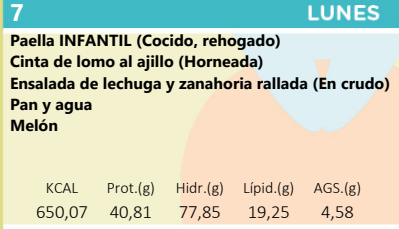
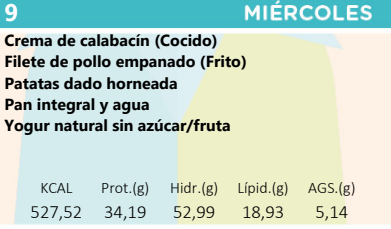
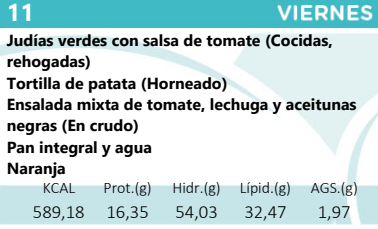
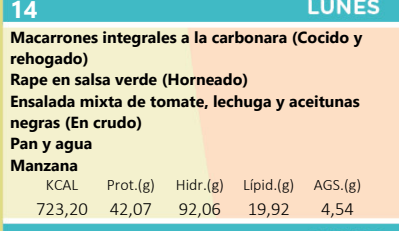
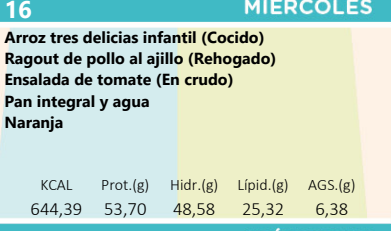
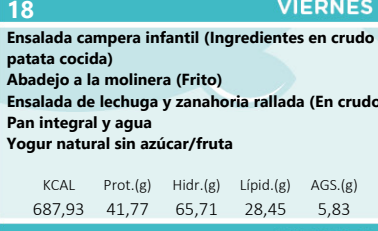
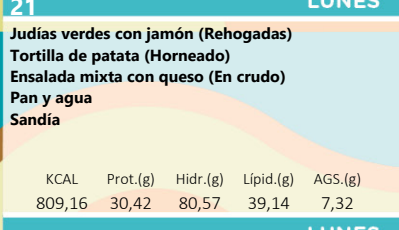
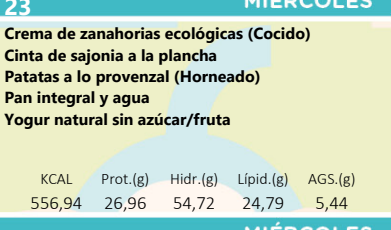
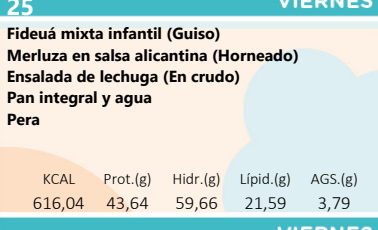
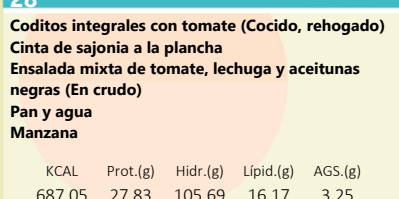
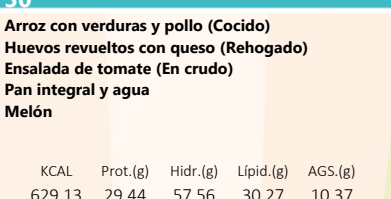
MENÚ

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



MENU 9 - NIVEL 3, 4 Y 5

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES								
						Crema de brócoli (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía												Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano														
						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)
						637,28	24,55	74,72	24,80	9,87	317,08							26,03	31,68	8,49	1,60	896,25	60,25							105,39	24,98	5,89
7 LUNES						8 MARTES						9 MIÉRCOLES						10 JUEVES						11 VIERNES								
						Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Manzana												Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano														
						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)
						650,07	40,81	77,85	19,25	4,58	869,63							40,28	116,34	25,86	9,52	527,52	34,19							52,99	18,93	5,14
14 LUNES						15 MARTES						16 MIÉRCOLES						17 JUEVES						18 VIERNES								
						Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape en salsa verde (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana												Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano														
						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)
						723,20	42,07	92,06	19,92	4,54	715,21							43,35	83,23	22,07	5,10	644,39	53,70							48,58	25,32	6,38
21 LUNES						22 MARTES						23 MIÉRCOLES						24 JUEVES						25 VIERNES								
						Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa vegetal con mayonesa Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana												Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano														
						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)
						809,16	30,42	80,57	39,14	7,32	553,97							9,14	62,66	18,79	1,37	556,94	26,96							54,72	24,79	5,44
28 LUNES						29 MARTES						30 MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES								
						Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Merluza al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta																										
						KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL													Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
						687,05	27,83	105,69	16,17	3,25	686,89													41,65	83,86	19,71	4,46	629,13	29,44	57,56	30,27	10,37



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