

MENÚ

Octubre 2026



GSD
educación

MENU 9 - NIVEL 3, 4 Y 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano	Ensalada de pasta infantil (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo (Horneada) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Melón	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Manzana	Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Patatas dado horneada Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Hamburguesa de garbanzos con salsa napolitana Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Naranja
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
FESTIVO	Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón	Arroz tres delicias infantil (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Sandía	Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa vegetal con mayonesa Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano	Fideuá mixta infantil (Guiso) Merluza en salsa alicantina (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Pera
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Merluza al horno Patatas panaderadas (Horneado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Manzana	Crema de calabaza (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Manzana



Pautas para una cena equilibrada



En cumplimiento del Real Decreto 315/2025, por el que se regula la alimentación saludable y sostenible en los centros educativos, se certifica que la planificación de los menús basales servidos en este centro cumple con los criterios de equilibrio nutricional y frecuencias alimentarias oficiales.

El “Juego del Espejo”: ¿Qué cenamos hoy en casa?

Para asegurar un crecimiento óptimo, el 65% de la energía restante del día debe cubrirse en el hogar a través del desayuno, el almuerzo de media mañana, la merienda y la cena (25%).

Para facilitarles la planificación de las cenas sin necesidad de contar calorías, les sugerimos utilizar el método del reflejo: miren lo que han comido hoy en el colegio y ofrezcan el grupo de alimentos complementario por la noche:

Si al mediodía comieron...

Verduras

Pasta, arroz o legumbres

Carne

Pescado

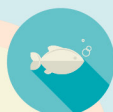
Por la noche se recomienda...

➤ Cereal o tubérculo (arroz, pasta, patata o pan integral)

➤ Verdura cocinada u hortalizas (ensalada, crema o puré)

➤ Pescado (blanco/azul) o Huevo

➤ Huevo o Carne blanca (pollo, pavo o conejo)



Compromisos de Salud en el Centro

- **Hidratación:** El agua es la única bebida que se facilita y se promueve en el comedor.
- **Postres:** El postre diario obligatorio es la fruta fresca de temporada. Los lácteos procesados quedan limitados a un máximo de un yogur natural a la semana, reduciendo drásticamente los azúcares libres según la normativa vigente.



Valoración energética media del almuerzo

La aportación energética de la comida del mediodía cubre entre el 30% y el 35% de las necesidades diarias totales del alumnado, situándose en los siguientes rangos promedio según la etapa escolar:

- **Ed. Infantil** (3 a 6 años): 450 - 550 Kcal
- **Ed. Primaria** (6 a 12 años): 600 - 700 Kcal
- **Ed. Secundaria** (12 a 18 años): 750 - 850 Kcal

El perfil calórico global del menú se ajusta a los rangos establecidos de:

- **Hidratos de Carbono** 50-55%
- **Grasas Totales** 30-35% (con un máximo del 10% de grasas saturadas)
- **Proteínas** 12-15%

Priorizando el uso de aceite de oliva virgen, productos de temporada y ecológicos, además de la restricción de azúcares añadidos.



www.gsdeducacion.com

MENÚ

SIN GLUTEN

Octubre 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Plátano	Ensalada de pasta sin gluten (Ingredientes en crudo y pasta cocida) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo (Horneada) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón	Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana	Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado sin gluten (Frito) Patatas dado horneada Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Hamburguesa de garbanzos con salsa napolitana Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Plátano	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
FESTIVO	Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón	Arroz tres delicias infantil (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Plátano	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Abadejo a la molinera sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Sandía	Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa de brócoli sin gluten Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido) Cocido completo Pan sin gluten y agua Plátano	Fideuá de verduras sin gluten/sin huevo (Guiso) Merluza en salsa alicantina (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Espirales con tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana	Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Lubina al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Tortilla francesa con queso (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Manzana	Crema de calabaza (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Manzana



Pautas para una cena equilibrada



En cumplimiento del Real Decreto 315/2025, por el que se regula la alimentación saludable y sostenible en los centros educativos, se certifica que la planificación de los menús basales servidos en este centro cumple con los criterios de equilibrio nutricional y frecuencias alimentarias oficiales.

El “Juego del Espejo”: ¿Qué cenamos hoy en casa?

Para asegurar un crecimiento óptimo, el 65% de la energía restante del día debe cubrirse en el hogar a través del desayuno, el almuerzo de media mañana, la merienda y la cena (25%).

Para facilitarles la planificación de las cenas sin necesidad de contar calorías, les sugerimos utilizar el método del reflejo: miren lo que han comido hoy en el colegio y ofrezcan el grupo de alimentos complementario por la noche:

Si al mediodía comieron...

Verduras

Pasta, arroz o legumbres

Carne

Pescado

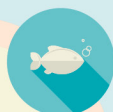
Por la noche se recomienda...

➤ Cereal o tubérculo (arroz, pasta, patata o pan integral)

➤ Verdura cocinada u hortalizas (ensalada, crema o puré)

➤ Pescado (blanco/azul) o Huevo

➤ Huevo o Carne blanca (pollo, pavo o conejo)



Compromisos de Salud en el Centro

- **Hidratación:** El agua es la única bebida que se facilita y se promueve en el comedor.
- **Postres:** El postre diario obligatorio es la fruta fresca de temporada. Los lácteos procesados quedan limitados a un máximo de un yogur natural a la semana, reduciendo drásticamente los azúcares libres según la normativa vigente.



Valoración energética media del almuerzo

La aportación energética de la comida del mediodía cubre entre el 30% y el 35% de las necesidades diarias totales del alumnado, situándose en los siguientes rangos promedio según la etapa escolar:

- **Ed. Infantil** (3 a 6 años): 450 - 550 Kcal
- **Ed. Primaria** (6 a 12 años): 600 - 700 Kcal
- **Ed. Secundaria** (12 a 18 años): 750 - 850 Kcal

El perfil calórico global del menú se ajusta a los rangos establecidos de:

- **Hidratos de Carbono** 50-55%
- **Grasas Totales** 30-35% (con un máximo del 10% de grasas saturadas)
- **Proteínas** 12-15%

Priorizando el uso de aceite de oliva virgen, productos de temporada y ecológicos, además de la restricción de azúcares añadidos.



www.gsdeducacion.com