

MENÚ

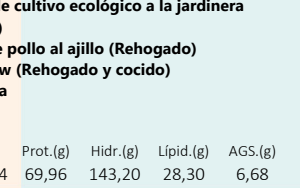
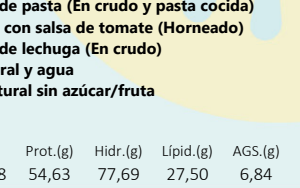
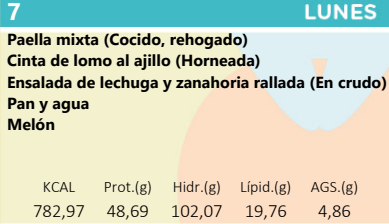
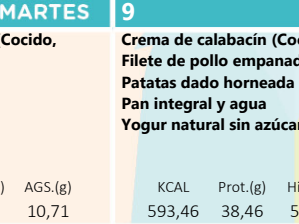
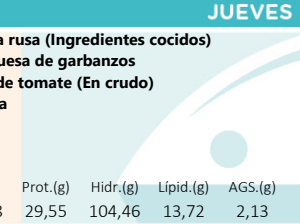
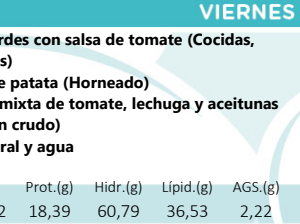
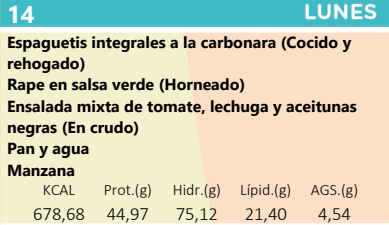
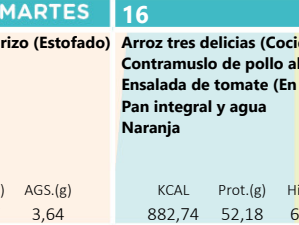
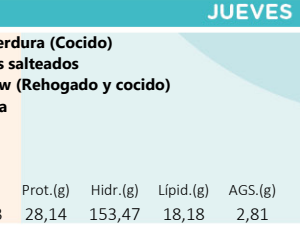
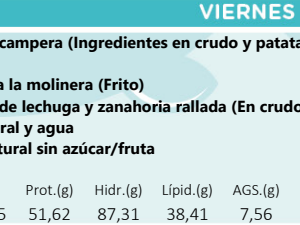
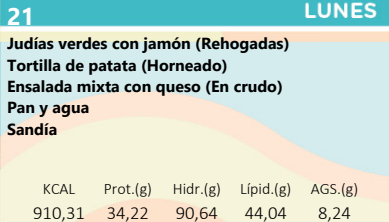
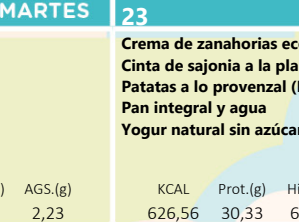
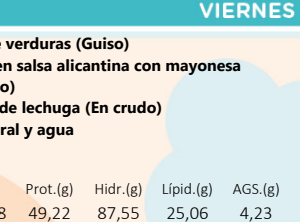
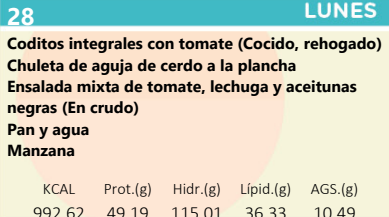
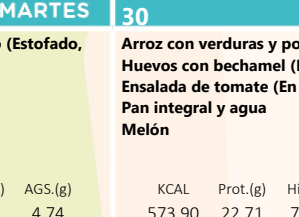
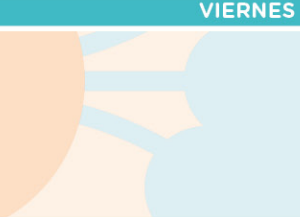
MENU GENERAL

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES						1						MARTES						2						MIÉRCOLES						3						JUEVES						4						VIERNES																																																																																																											
						Brócoli con jamón (Rehogado)												Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)												Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)												Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida)																																																																																																																	
						Albóndigas en salsa (Guiso)												Merluza a la marinera (Horneado)												Ragout de pollo al ajillo (Rehogado)												Palometa con salsa de tomate (Horneado)																																																																																																																	
						Patatas dado horneada												Zanahorias rehogadas con ajo												Arroz pilaw (Rehogado y cocido)												Ensalada de lechuga (En crudo)																																																																																																																	
Pan y agua						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)																																																																	
Sandía						719,80						30,58						81,00						29,54						11,33						525,09						56,14						34,67						16,81						4,46						1117,24						69,96						143,20						28,30						6,68						785,78						54,63						77,69						27,50						6,84																																			
7						LUNES						8						MARTES						9						MIÉRCOLES						10						JUEVES						11						VIERNES																																																																																																					
						Paella mixta (Cocido, rehogado)												Crema de calabacín (Cocido)												Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos)												Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas)																																																																																																																	
						Cinta de lomo al ajillo (Horneada)												Filete de pollo empanado (Frito)												Hamburguesa de garbanzos												Tortilla de patata (Horneado)																																																																																																																	
						Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)												Patatas dado horneada												Ensalada de tomate (En crudo)												Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)																																																																																																																	
Pan y agua						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)																																																																	
Melón						782,97						48,69						102,07						19,76						4,86						978,33						45,32						130,89						29,09						10,71						593,46						38,46						59,61						21,30						5,79						768,18						29,55						104,46						13,72						2,13						662,82						18,39						60,79						36,53						2,22					
14						LUNES						15						MARTES						16						MIÉRCOLES						17						JUEVES						18						VIERNES																																																																																																					
						Espaguetis integrales a la carbonara (Cocido y rehogado)												Arroz tres delicias (Cocido)												Puré de verdura (Cocido)												Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)																																																																																																																	
						Rape en salsa verde (Horneado)												Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado)												Garbanzos salteados												Abadejo a la molinera (Frito)																																																																																																																	
						Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)												Ensalada de tomate (En crudo)												Arroz pilaw (Rehogado y cocido)												Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)																																																																																																																	
Pan y agua						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)																																																																	
Manzana						678,68						44,97						75,12						21,40						4,54						693,65						40,15						93,78						16,77						3,64						882,74						52,18						69,61						44,36						10,68						904,43						28,14						153,47						18,18						2,81						904,45						51,62						87,31						38,41						7,56					
21						LUNES						22						MARTES						23						MIÉRCOLES						24						JUEVES						25						VIERNES																																																																																																					
						Judías verdes con jamón (Rehogadas)												Crema de zanahorias ecológicas (Cocido)												Sopa de cocido completo (Cocido)												Fideuá de verduras (Guiso)																																																																																																																	
						Tortilla de patata (Horneado)												Cinta de sajonia a la plancha												Cocido completo												Merluza en salsa alicantina con mayonesa (Horneado)																																																																																																																	
						Ensalada mixta con queso (En crudo)												Patatas a lo provenzal (Horneado)												Pan y agua												Ensalada de lechuga (En crudo)																																																																																																																	
Pan y agua						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)																																																																	
Sandía						910,31						34,22						90,64						44,04						8,24						674,08						10,39						70,69						26,65						2,23						626,56						30,33						61,56						27,89						6,12						732,07						41,67						96,42						18,40						6,97						787,08						49,22						87,55						25,06						4,23					
28						LUNES						29						MARTES						30						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES																																																																																																																	
						Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado)												Arroz con verduras y pollo (Cocido)																																																																																																																																									
						Chuleta de aguja de cerdo a la plancha												Huevos con bechamel (Horneado)																																																																																																																																									
						Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)												Ensalada de tomate (En crudo)																																																																																																																																									
Pan y agua						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)																																																																	
Manzana						992.62						49.19						115.01						36.33						10.49						780.76						51.87						94.39						20.82						4.74						573.90						22.71						72.38						20.94						6.32																																																																	



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