

MENÚ

Marzo 2025



MENÚ GENERAL

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
NO LECTIVO		Macarrones con atún y tomate (1, 4, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras/Menestra de verduras (19, T6, T9, T12) Pollo asado (12) Patatas a lo provenzal (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Crema de verduras/Menestra de verduras (19, T6, T9, T12) Pollo asado (12) Patatas a lo provenzal (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo Arroz integral Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo Arroz integral Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo Arroz integral Fruta, pan y agua (1, T6)	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)
		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 688,88 21,49 57,85 39,21 8,44	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 648,76 38,79 47,83 30,84 12,18	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 648,76 38,79 47,83 30,84 12,18	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 635,99 35,65 64,08 12,90 4,28	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 635,99 35,65 64,08 12,90 4,28	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 635,99 35,65 64,08 12,90 4,28	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 676,88 30,28 51,4 36 4,05	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 676,88 30,28 51,4 36 4,05
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Gallo a la andaluza (1, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Gallo a la andaluza (1, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T6, T9, T12) Huevos revueltos con atún y tomate (3, 4, 7) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T6, T9, T12) Huevos revueltos con atún y tomate (3, 4, 7) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espaguetis con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 675,7 42,5 76,05 22,65 5,13	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 675,7 42,5 76,05 22,65 5,13	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 681,39 45,48 60,34 30,37 6,44	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 681,39 45,48 60,34 30,37 6,44	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 688,40 45,24 66,95 35,07 9,32	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 688,40 45,24 66,95 35,07 9,32	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,84 32,81 61,91 27,82 9,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,84 32,81 61,91 27,82 9,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 611,86 39,35 54,45 27,29 3,71	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 611,86 39,35 54,45 27,29 3,71
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Judías verdes rehogadas (19) Albóndigas de la abuela con patatas dado (1, 6, 9, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6)	Judías verdes rehogadas (19) Albóndigas de la abuela con patatas dado (1, 6, 9, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)	Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Pollo al ajillo (12) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Pollo al ajillo (12) Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Fideuá de verduras (1, 19, T3, T6, T9, T10, T12) Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Ensalada de tomate y maíz Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Fideuá de verduras (1, 19, T3, T6, T9, T10, T12) Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Ensalada de tomate y maíz Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 605,66 25,08 51,03 34,51 9,90	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 605,66 25,08 51,03 34,51 9,90	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 642,64 18,90 57,88 33,9 10,38	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 642,64 18,90 57,88 33,9 10,38	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,96 18,06 73,95 28,03 6,56	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,96 18,06 73,95 28,03 6,56	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 628,56 34,50 57,12 28,39 6,09	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 628,56 34,50 57,12 28,39 6,09	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 610,84 33,64 52,99 27,81 13,10	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 610,84 33,64 52,99 27,81 13,10
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico.) (1, 12, 19) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico.) (1, 12, 19) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz tres delicias (2, 3, 12, 19, T6, T9, T12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz tres delicias (2, 3, 12, 19, T6, T9, T12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (1, 12, T3, T6, T10) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Brócoli rehogado Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (1, 12, T3, T6, T10) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Pizza de verduras y atún (1, 4, 7, T3, T7) Patatas fritas Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)	Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Pizza de verduras y atún (1, 4, 7, T3, T7) Patatas fritas Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 667,33 20,64 51,02 36,83 7,63	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 667,33 20,64 51,02 36,83 7,63	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 672,84 42,67 69,06 23,83 8,91	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 672,84 42,67 69,06 23,83 8,91	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 661,70 20,09 31,73 48,60 12,07	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 661,70 20,09 31,73 48,60 12,07	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,84 32,81 61,91 27,82 9,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,84 32,81 61,91 27,82 9,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 639,52 24,07 59,54 34,81 12,57	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 639,52 24,07 59,54 34,81 12,57
31	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)								
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 675,66 36,47 69,52 33,21 5,04	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 675,66 36,47 69,52 33,21 5,04								



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

ALÉRGENOS: 1-Gluten ● 2-Crustáceos ● 3-Huevos ● 4-Pescado ● 5-Cacahuetes ● 6-Soja ● 7-Leche ● 8-Frutos secos ● 9-Apio ● 10-Mostaza ● 11-Granos de sésamo ● 12-Sulfitos ● 13-Altramuces ● 14-Moluscos ● 19-Legumbres ● T-Trazas

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 cocinadas u hortalizas crudas

Verduras

> Arroz/pasta o patatas



Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

> Pescado o huevo

Pescado

> Carne magra o huevo

Huevo

> Pescado o carne



Postres

Fruta

> Lácteo o fruta

Lácteo

> 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.

