

# MENÚ

## SIN GLUTEN

Junio 2026



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES															
<b>Crema de calabaza (Cocido)</b> <b>Huevos revueltos con jamón (Rehogado)</b> <b>Patatas dado horneada</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Melón</b>		<b>Arroz tres delicias (Cocido)</b> <b>Merluza en salsa alicantina (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Albóndigas (Guiso)</b> <b>Puré de patata</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado)</b> <b>Rape a la romana sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Espaguetis a la boloñesa sin gluten (Cocido, salsa rehogada)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>																
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
440,24	16,85	40,55	21,05	4,49	640,46	31,92	61,30	29,61	4,52	638,67	18,14	50,51	40,23	15,16	1008,81	43,97	56,81	66,25	8,82	601,74	16,88	69,55	27,20	6,67
8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES															
<b>Brócoli con jamón (Rehogado)</b> <b>Cinta de cerdo a la plancha</b> <b>Patatas a lo provenzal (Horneado)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Paella mixta (Cocido, rehogado)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho sin gluten (En crudo)</b> <b>Filete de pollo empanado sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>Macarrones con tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)</b> <b>Bastones de brócoli con queso (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>																
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
438,29	31,16	31,19	20,83	3,96	608,61	30,89	72,09	21,86	5,98	929,49	70,81	41,45	51,08	9,45	539,59	12,49	74,04	20,66	4,98					
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES															
<b>Arroz con tomate (Cocido)</b> <b>Abadejo a la molinera sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b> <b>Garbanzos salteados</b> <b>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b> <b>Dorada al horno con mayonesa</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Melón</b>		<b>Macarrones a la napolitana sin gluten (Cocido, rehogado)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>																
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
717,82	32,65	62,30	36,71	4,46	581,66	56,01	27,88	14,54	3,50	721,24	27,58	59,33	36,91	7,47	483,22	17,89	60,91	17,96	2,71	495,87	26,12	38,32	26,02	7,75
22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES															
<b>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas)</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Fideuá de verduras sin gluten/sin huevo (Guiso)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado)</b> <b>Rape a la romana sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>		<b>Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho sin gluten (En crudo)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</b> <b>Huevos con atún (Cocido)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Melón</b>																
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
527,49	12,58	44,08	32,33	1,86	475,20	26,98	37,88	23,34	4,31	938,59	32,30	42,63	70,25	10,81	612,16	15,45	88,37	19,90	2,90	469,80	29,61	37,47	22,13	5,19
29	LUNES	30	MARTES																					
<b>Ensalada de pasta sin gluten (Ingredientes en crudo y pasta cocida)</b> <b>Filete de contramuslo de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> <b>Merluza en salsa verde sin gluten (Horneado)</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>																						
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
341,90	24,23	19,25	18,62	4,70	347,12	23,93	18,47	19,65	3,97															



# 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.

