MENÚ

SIN GLUTEN

Noviembre **2026**

GSD educación

2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
FESTIVO	Menestra de verduras (Cocido y rehogado) Cinta de cerdo adobada a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural/fruta	Paella mixta (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera	Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido) Cocido completo Pan sin gluten y agua Plátano	Crema de calabacín ecológico (Cocido) Abadejo a la molinera sin gluten (Frito) Patatas panaderas (Horneado) Pan sin gluten y agua Manzana
9 LUNES	**10 MARTES**	**11 MIÉRCOLES**	**12 JUEVES**	**13 VIERNES**
FESTIVO	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Macarrones con boloñesa de soja texturizada sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Pan sin gluten y agua Pera	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural/fruta	Macarrones con tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Merluza a la romana sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Plátano	Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Ragout de ternera (Guiso) Patatas dado horneada Pan sin gluten y agua Mandarina
16 LUNES	**17 MARTES**	**18 MIÉRCOLES**	**19 JUEVES**	**20 VIERNES**
Crema de calabaza (Cocido) Chuleta de aguja de cerdo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural/fruta	Lentejas a la jardinera (Estofado) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Patatas fritas Pan sin gluten y agua Manzana	Arroz pilaw con brócoli y jamón york (Rehogado) Ragout de pollo al chilindrón (Guiso) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Mandarina	Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido) Cocido completo Pan sin gluten y agua Plátano	Espaguetis con verduras y salsa de tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Salmón al horno Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera
23 LUNES	**24 MARTES**	**25 MIÉRCOLES**	**26 JUEVES**	**27 VIERNES**
Crema de brócoli (Cocido) / Brócoli rehogado Croquetas de pollo sin gluten, sin huevo, sin lactosa (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana	Arroz con tomate (Cocido) Huevo a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Mandarina	Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera	Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado) Lubina al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan sin gluten y agua Plátano	Patatas con merluza a la marinera (Horneado) Pizza de la huerta sin gluten (Horneado) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Yogur natural/fruta
30 LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Lentejas estofadas con chorizo (Estofado) Cinta de cerdo adobada a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y agua Manzana				

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

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.

En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración aproximada.

Pautas para una cena equilibrada

GSD educación

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...	Por la noche se recomienda...
Verduras	Cereal o tubérculo (arroz, pasta, patata o pan integral)
Pasta, arroz o legumbres	Verdura cocinada u hortalizas (ensalada, crema o puré)
Carne	Pescado (blanco/azul) o Huevo
Pescado	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