

MENÚ

SIN GLUTEN

Mayo 2026



| 4 | LUNES | 5 | MARTES | 6 | MIÉRCOLES | 7 | JUEVES | 8 | VIERNES |
|---|--------------|---|---------------|--|------------------|---|---------------|---|----------------|
| FESTIVO | | Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana | | Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Abadejo a la gaditana sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con fruta | | Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan sin gluten y agua Plátano | | Crema de calabaza (Cocido) o Gazpacho sin gluten (En crudo) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Patatas horneadas Pan sin gluten y agua Naranja | |
| | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 712,37 44,32 28,91 45,84 15,42 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,40 33,49 11,43 37,95 7,32 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 719,41 59,15 53,35 29,86 5,88 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 539,41 42,62 41,53 20,04 2,76 | |
| 11 | LUNES | 12 | MARTES | 13 | MIÉRCOLES | 14 | JUEVES | 15 | VIERNES |
| Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera | | Crema de coliflor (Cocido) Guiso de garbanzos con arroz Pan sin gluten y agua Manzana | | Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado) Rape a la romana sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja | | Alubias pintas con chorizo (Estofado) Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Plátano | | Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Ragout de ternera (Guiso) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Yogur natural con fruta | |
| KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 629,83 47,86 33,31 32,68 6,27 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 672,67 18,08 76,84 30,89 3,62 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 632,80 22,91 21,79 49,74 7,06 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 659,38 57,17 44,27 28,25 7,16 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 800,50 45,76 56,58 42,96 8,81 | |
| 18 | LUNES | 19 | MARTES | 20 | MIÉRCOLES | 21 | JUEVES | 22 | VIERNES |
| Ensalada de pasta SIN GLUTEN (Ingredientes en crudo y pasta cocida) Merluza a la marinera sin gluten (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con fruta | | Judías verdes rehogadas Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Naranja | | Crema de zanahorias (Cocido) o Gazpacho sin gluten Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Sandía | | Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Albóndigas (Guiso) Patatas horneadas Pan sin gluten y agua Plátano | | Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Hamburguesa de brócoli sin gluten Pan sin gluten y agua Manzana | |
| KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 458,19 30,76 13,80 30,65 8,07 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 643,37 25,92 58,79 32,39 7,05 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 520,17 70,72 10,94 21,46 4,50 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,63 26,46 70,40 42,43 12,26 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 385,13 7,28 44,73 18,74 3,35 | |
| 25 | LUNES | 26 | MARTES | 27 | MIÉRCOLES | 28 | JUEVES | 29 | VIERNES |
| Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Lubina al horno Patatas a la campesina (Horneado) Pan sin gluten y agua Pera | | Potaje de espinacas (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja | | Macarrones a la napolitana sin gluten (Cocido, rehogado) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Yogur natural con fruta | | Crema de calabacín (Cocido) Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Pan sin gluten y agua Plátano | | Paella mixta (Cocido, rehogado) Merluza en salsa verde (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Sandía | |
| KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 543,74 38,97 13,40 32,55 6,77 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 553,89 40,56 54,07 18,86 2,98 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 486,24 23,85 13,80 36,30 13,69 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 531,71 22,93 68,99 15,61 2,37 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 731,04 46,75 84,73 22,77 3,74 | |
| | LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES |



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.

