

# MENÚ

## SIN GLUTEN

Mayo 2026



4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
<b>Arroz integral con verduras (Cocido)</b> <b>Cinta de cerdo a la plancha</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Pera</b>		<b>Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado)</b> <b>Tortilla francesa (Honeado)</b> <b>Ensalada mixta con queso (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos)</b> <b>Abadejo a la gaditana sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>		<b>Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> <b>Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado)</b> <b>Patatas a lo provenzal (Horneado)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Crema de calabaza (Cocido) o Gazpacho sin gluten (En crudo)</b> <b>Palometa con salsa de tomate (Horneado)</b> <b>Patatas horneadas</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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
623,83	27,66	56,54	31,13	4,93	712,37	44,32	28,91	45,84	15,42	664,40	33,49	11,43	37,95	7,32	719,41	59,15	53,35	29,86	5,88	539,41	42,62	41,53	20,04	2,76
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
<b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b> <b>Huevos revueltos con atún (Rehogado)</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Pera</b>		<b>Crema de coliflor (Cocido)</b> <b>Guiso de garbanzos con arroz</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado)</b> <b>Rape a la romana sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Alubias pintas con chorizo (Estofado)</b> <b>Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>FESTIVO</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)										
629,83	47,86	33,31	32,68	6,27	672,67	18,08	76,84	30,89	3,62	632,80	22,91	21,79	49,74	7,06	659,38	57,17	44,27	28,25	7,16					
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
<b>Ensalada de pasta SIN GLUTEN (Ingredientes en crudo y pasta cocida)</b> <b>Merluza a la marinera sin gluten (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>		<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> <b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Crema de zanahorias (Cocido) o Gazpacho sin gluten</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandia</b>		<b>Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> <b>Albóndigas (Guiso)</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)</b> <b>Hamburguesa de brócoli sin gluten</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</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)					
458,19	30,76	13,80	30,65	8,07	643,37	25,92	58,79	32,39	7,05	520,17	70,72	10,94	21,46	4,50	770,63	26,46	70,40	42,43	12,26	385,13	7,28	44,73	18,74	3,35
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
<b>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b> <b>Lubina al horno</b> <b>Patatas a la campesina (Horneado)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Pera</b>		<b>Potaje de espinacas (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>Naranja</b>		<b>Macarrones a la napolitana sin gluten (Cocido, rehogado)</b> <b>Huevos revueltos con queso (Rehogado)</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>		<b>Crema de calabacín (Cocido)</b> <b>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Paella mixta (Cocido, rehogado)</b> <b>Merluza en salsa verde (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandia</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)					
543,74	38,97	13,40	32,55	6,77	553,89	40,56	54,07	18,86	2,98	486,24	23,85	13,80	36,30	13,69	531,71	22,93	68,99	15,61	2,37	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.

