

MENÚ

SIN GLUTEN

Octubre 2026



GSD
educación

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			Crema de calabacín ecológico (Cocido) Merluza a la gallega (Horneado) Patatas horneadas Pan sin gluten y agua Pera	Patatas guisadas con rape Hamburguesa de garbanzos con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja
5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Judías verdes con jamón (Rehogadas) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y agua Pera	Espaguetis con verduras y salsa de tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido) Cocido completo Pan sin gluten y agua Plátano	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Hamburguesa de brócoli con queso sin gluten Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
FESTIVO	Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja	Brócoli rehogado Abadejo a la molinera sin gluten (Frito) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Crema de espinacas (Cocido) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Plátano	Sopa de ave sin gluten (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Pera
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado) Ragout de magro de cerdo (Guiso) Patatas panaderadas (Horneado) Pan sin gluten y agua Manzana	Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Merluza a la romana sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja	Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Hamburguesa de brócoli sin gluten Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido) Cocido completo Pan sin gluten y agua Plátano	Crema de zanahorias (Cocido) Contramuslo de pollo a la crema sin gluten (Horneado) Patatas a lo pobre (Guiso) Pan sin gluten y agua Pera
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Menestra de verduras (Horneado) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana	Arroz con verduras (Cocido) Dorada al horno Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Pera	Fideuá mixta sin gluten/sin huevo (Guiso) Hamburguesa de garbanzos con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y agua Plátano	Crema de calabaza (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Naranja



Pautas para una cena equilibrada



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...

Verduras

Pasta, arroz o legumbres

Carne

Pescado

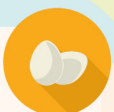
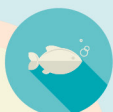
Por la noche se recomienda...

➤ Cereal o tubérculo (arroz, pasta, patata o pan integral)

➤ Verdura cocinada u hortalizas (ensalada, crema o puré)

➤ Pescado (blanco/azul) o Huevo

➤ 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