

# MENÚ

## SIN HUEVO

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



| LUNES  |          |          |           |         |        | MARTES                                                                                                       |          |           |         |         |          | 2MIÉRCOLES                                                                                                                                                          |           |         |        |          |          | JUEVES                                                                                                                                                      |         |      |          |          |           | 4VIERNES                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--------|----------|----------|-----------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|----------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|        |          |          |           |         |        | Brócoli con jamón (Rehogado)<br>Albóndigas en salsa (Guiso)<br>Patatas dado horneada<br>Pan y agua<br>Sandía |          |           |         |         |          | Ensalada de ave sin huevo (Ingredientes en crudo y huevo cocido)<br>Merluza a la marinera (Horneado)<br>Zanahorias rehogadas con ajo<br>Pan integral y agua<br>Pera |           |         |        |          |          | Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)<br>Ragout de pollo al ajillo (Rehogado)<br>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)<br>Pan y agua<br>Plátano |         |      |          |          |           | Ensalada de pasta sin huevo (Ingredientes en crudo y pasta cocida)<br>Palometa con salsa de tomate (Horneado)<br>Ensalada de lechuga (En crudo)<br>Pan integral y agua<br>Yogur natural sin azúcar/fruta |  |  |  |  |  |
|        |          |          |           |         |        |                                                                                                              |          |           |         |         |          |                                                                                                                                                                     |           |         |        |          |          |                                                                                                                                                             |         |      |          |          |           |                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|        |          |          |           |         |        |                                                                                                              |          |           |         |         |          |                                                                                                                                                                     |           |         |        |          |          |                                                                                                                                                             |         |      |          |          |           |                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 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)                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 719,80 | 30,58    | 81,00    | 29,54     | 11,33   | 635,54 | 55,73                                                                                                        | 32,58    | 30,15     | 6,07    | 1117,24 | 69,96    | 143,20                                                                                                                                                              | 28,30     | 6,68    | 529,25 | 45,54    | 27,28    | 26,04                                                                                                                                                       | 6,51    |      |          |          |           |                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |

| 7LUNES                                                                                                                                             |          |          |           |         |        | 8MARTES                                                                                                                                              |          |           |         |        |          | 9MIÉRCOLES                                                                                                                                                  |           |         |        |          |          | 10JUEVES                                                                                                                                                 |         |        |          |          |           | 11VIERNES                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--------|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Paella mixta (Cocido, rehogado)<br>Cinta de lomo al ajillo (Horneada)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)<br>Pan y agua<br>Melón |          |          |           |         |        | Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)<br>Merluza al horno<br>Ensalada mixta con queso (En crudo)<br>Pan y agua<br>Manzana |          |           |         |        |          | Crema de calabacín (Cocido)<br>Filete de pollo empanado sin huevo (Frito)<br>Patatas dado horneada<br>Pan integral y agua<br>Yogur natural sin azúcar/fruta |           |         |        |          |          | Ensalada campera sin huevo (Ingredientes en crudo y patata cocida)<br>Hamburguesa de garbanzos<br>Ensalada de tomate (En crudo)<br>Pan y agua<br>Plátano |         |        |          |          |           | Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas)<br>Cinta de cerdo a la plancha<br>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)<br>Pan integral y agua<br>Naranja |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                    |          |          |           |         |        |                                                                                                                                                      |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                             |           |         |        |          |          |                                                                                                                                                          |         |        |          |          |           |                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                    |          |          |           |         |        |                                                                                                                                                      |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                             |           |         |        |          |          |                                                                                                                                                          |         |        |          |          |           |                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 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)                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 782,97                                                                                                                                             | 48,69    | 102,07   | 19,76     | 4,86    | 839,81 | 42,57                                                                                                                                                | 103,56   | 27,42     | 9,81    | 506,52 | 33,24    | 51,26                                                                                                                                                       | 17,55     | 4,58    | 864,73 | 27,70    | 122,36   | 28,25                                                                                                                                                    | 4,29    | 450,39 | 28,31    | 37,03    | 20,04     | 3,78                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |

| 14LUNES                                                                                                                                                                               |          |          |           |         |        | 15MARTES                                                                                                                                      |          |           |         |        |          | 16MIÉRCOLES                                                                                                                                            |           |         |        |          |          | 17JUEVES                                                                                                    |         |        |          |          |           | 18VIERNES                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Espaguetis a la carbonara sin huevo (Cocido y rehogado)<br>Rape en salsa verde (Horneado)<br>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)<br>Pan y agua<br>Manzana |          |          |           |         |        | Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga (En crudo)<br>Pan y agua<br>Melón |          |           |         |        |          | Arroz tres delicias sin huevo (Cocido)<br>Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado)<br>Ensalada de tomate (En crudo)<br>Pan integral y agua<br>Naranja |           |         |        |          |          | Puré de verdura (Cocido)<br>Garbanzos salteados<br>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)<br>Pan y agua<br>Plátano |         |        |          |          |           | Ensalada campera sin huevo (Ingredientes en crudo y patata cocida)<br>Abadejo a la gaditana (Frito)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)<br>Pan integral y agua<br>Yogur natural sin azúcar/fruta |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                       |          |          |           |         |        |                                                                                                                                               |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                        |           |         |        |          |          |                                                                                                             |         |        |          |          |           |                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                       |          |          |           |         |        |                                                                                                                                               |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                        |           |         |        |          |          |                                                                                                             |         |        |          |          |           |                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 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)                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 669,58                                                                                                                                                                                | 44,62    | 74,50    | 20,83     | 4,20    | 696,16 | 47,53                                                                                                                                         | 92,05    | 14,57     | 3,07    | 973,36 | 51,05    | 83,84                                                                                                                                                  | 48,63     | 10,94   | 904,43 | 28,14    | 153,47   | 18,18                                                                                                       | 2,81    | 703,19 | 41,72    | 47,41    | 37,31     | 6,89                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |

| 21LUNES                                                                                                                           |          |          |           |         |        | 22MARTES                                                                                                                           |          |           |         |        |          | 23MIÉRCOLES                                                                                                                                                            |           |         |        |          |          | 24JUEVES                                                                                |         |        |          |          |           | 25VIERNES                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--------|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Judías verdes con jamón (Rehogadas)<br>Cinta de cerdo a la plancha<br>Ensalada mixta con queso (En crudo)<br>Pan y agua<br>Sandía |          |          |           |         |        | Arroz integral con tomate (Cocido)<br>Hamburguesa vegetal con lactonesa<br>Ensalada de lechuga (En crudo)<br>Pan y agua<br>Manzana |          |           |         |        |          | Crema de zanahorias ecológicas (Cocido)<br>Cinta de sajonia a la plancha<br>Patatas a lo provenzal (Horneado)<br>Pan integral y agua<br>Yogur natural sin azúcar/fruta |           |         |        |          |          | Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido)<br>Cocido completo<br>Pan y agua<br>Plátano |         |        |          |          |           | Fideuá de verduras sin gluten/sin huevo (Guiso)<br>Merluza en salsa alicantina con mayonesa (Horneado)<br>Ensalada de lechuga (En crudo)<br>Pan integral y agua<br>Pera |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |          |          |           |         |        |                                                                                                                                    |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                                        |           |         |        |          |          |                                                                                         |         |        |          |          |           |                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |          |          |           |         |        |                                                                                                                                    |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                                        |           |         |        |          |          |                                                                                         |         |        |          |          |           |                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 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)                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 697,87                                                                                                                            | 44,14    | 66,88    | 27,55     | 9,81    | 674,08 | 10,39                                                                                                                              | 70,69    | 26,65     | 2,23    | 626,56 | 30,33    | 61,56                                                                                                                                                                  | 27,89     | 6,12    | 732,07 | 41,67    | 96,42    | 18,40                                                                                   | 6,97    | 535,80 | 40,58    | 37,15    | 23,98     | 4,02                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |

| 28LUNES                                                                                                                                                                                            |          |          |           |         |        | 29MARTES                                                                                                                                             |          |           |         |        |          | 30MIÉRCOLES                                                                                                                                        |           |         |  |  |  | JUEVES |  |  |  |  |  | VIERNES |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|--------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--|
| Espirales con tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)<br>Chuleta de aguja de cerdo a la plancha<br>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)<br>Pan y agua<br>Manzana |          |          |           |         |        | Alubias blancas con verduras sin huevo (Estofado)<br>Lubina al horno<br>Patatas panaderas (Horneado)<br>Pan y agua<br>Yogur natural sin azúcar/fruta |          |           |         |        |          | Arroz con verduras y pollo (Cocido)<br>Contramuslo de pollo a la crema (Horneado)<br>Ensalada de tomate (En crudo)<br>Pan integral y agua<br>Melón |           |         |  |  |  |        |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                    |          |          |           |         |        |                                                                                                                                                      |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                    |           |         |  |  |  |        |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                    |          |          |           |         |        |                                                                                                                                                      |          |           |         |        |          |                                                                                                                                                    |           |         |  |  |  |        |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |
| 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) |  |  |  |        |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |
| 773,77                                                                                                                                                                                             | 45,84    | 70,53    | 33,73     | 9,62    | 776,57 | 51,51                                                                                                                                                | 94,38    | 20,51     | 4,65    | 948,27 | 57,96    | 66,82                                                                                                                                              | 51,08     | 13,09   |  |  |  |        |  |  |  |  |  |         |  |  |  |  |  |



# 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

### Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado

Huevo

### Postres

Fruta

Lácteo

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

> Arroz/pasta o patatas

> Pescado o huevo

> Carne magra o huevo

> Pescado o carne

> Lácteo o fruta

> 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.



[www.gsdeducacion.com](http://www.gsdeducacion.com)