

MENÚ

SIN HUEVO

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES
	Brócoli con jamón (Rehogado) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía		Ensalada de ave sin huevo (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Merluza a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Pera		Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano		Ensalada de pasta sin huevo (Ingredientes en crudo y pasta cocida) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	
	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 719,80 30,58 81,00 29,54 11,33		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 635,54 55,73 32,58 30,15 6,07		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1117,24 69,96 143,20 28,30 6,68		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 535,68 45,14 31,14 25,21 6,05	
7	8	9	10	11	12	13	14	15
FESTIVO	Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Manzana	Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado sin huevo (Frito) Patatas dado horneada Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Ensalada campera sin huevo (Ingredientes en crudo y patata cocida) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Naranja				
	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 839,81 42,57 103,56 27,42 9,81	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 512,94 32,84 55,12 16,72 4,12	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 864,73 27,70 122,36 28,25 4,29	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 450,39 28,31 37,03 20,04 3,78				
14	15	16	17	18	19	20	21	22
Espaguetis a la carbonara sin huevo (Cocido y rehogado) Rape en salsa verde (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón	Arroz tres delicias sin huevo (Cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano	Ensalada campera sin huevo (Ingredientes en crudo y patata cocida) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta				
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 669,58 44,62 74,50 20,83 4,20	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 696,16 47,53 92,05 14,57 3,07	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 973,36 51,05 83,84 48,63 10,94	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 904,43 28,14 153,47 18,18 2,81	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 709,62 41,32 51,27 36,48 6,42				
21	22	23	24	25	26	27	28	29
Judías verdes con jamón (Rehogadas) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Sandía	Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa vegetal con lactonesa Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano	Fideuá de verduras sin gluten/sin huevo (Guiso) Merluza en salsa alicantina con mayonesa (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Pera				
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 697,87 44,14 66,88 27,55 9,81	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 674,08 10,39 70,69 26,65 2,23	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 632,98 29,93 65,42 27,06 5,66	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 732,07 41,67 96,42 18,40 6,97	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 535,80 40,58 37,15 23,98 4,02				
28	29	30	31	1	2	3	4	5
Espirales con tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Chuleta de aguja de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Alubias blancas con verduras sin huevo (Estofado) Lubina al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Contramuslo de pollo a la crema (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón						
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 773,77 45,84 70,53 33,73 9,62	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 782,99 51,11 98,24 19,69 4,19	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 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