

MENÚ

SIN LÁCTEOS

Junio 2026



1 LUNES	2 MARTES	3 MIÉRCOLES	4 JUEVES	5 VIERNES
Crema de calabaza (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Patatas dado horneada Pan y agua Melón	Arroz tres delicias (Cocido) Merluza en salsa alicantina sin lácteo (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana	Judías verdes rehogadas Albóndigas (Guiso) Puré de patata sin lácteo Pan integral y agua Plátano	Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja	Espaguetis integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Manzana
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 682,90 25,74 90,04 21,64 4,60	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 812,10 37,34 119,78 19,83 3,48	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 655,61 19,70 66,12 34,14 10,99	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 930,61 59,87 109,97 26,70 4,36	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 715,79 17,42 101,17 25,51 4,38
8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Brócoli con jamón (Rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Sandía	Paella mixta (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana	Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo empanado (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Plátano	Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza a la marinera (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Plátano	Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con jamón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Naranja
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 680,95 40,06 80,69 21,41 4,08	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 851,27 39,79 121,58 22,45 6,10	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 862,28 72,79 75,17 28,32 6,05	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 870,55 44,72 117,86 23,98 4,17	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 511,70 15,84 79,52 13,15 2,93
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana	Ensaladilla rusa sin lácteo (Ingredientes cocidos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano	Ensalada de ave sin lácteo (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno con mayonesa Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón	Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan integral y agua Manzana
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 845,66 42,27 114,29 23,71 3,07	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 784,33 63,16 77,37 18,68 4,17	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 780,15 29,30 78,06 34,03 5,54	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 725,88 26,79 110,40 18,55 2,83	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 655,57 30,13 74,46 25,57 7,11
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana	Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano	Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Manzana	Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,15 21,48 93,58 32,91 1,98	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 811,11 46,20 111,70 18,93 3,90	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 734,96 40,11 79,07 27,88 4,46	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 865,28 24,73 139,99 20,52 3,02	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 564,52 33,31 56,28 22,32 5,23
29 LUNES	30 MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de pasta sin aceitunas (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana	Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Plátano			
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 665,86 37,82 88,10 17,54 3,44	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 775,46 50,26 91,20 22,77 4,06			



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