

MENÚ

SIN LÁCTEOS

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
		Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Palometa a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Plátano	Crema de calabacín (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Patatas fritas Pan y agua Sandía	Arroz tres delicias (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón
		KCAL 851,09 Prot.(g) 54,56 Hidr.(g) 82,00 Lípid.(g) 32,53 AGS.(g) 5,04	KCAL 953,53 Prot.(g) 59,98 Hidr.(g) 91,64 Lípid.(g) 36,89 AGS.(g) 7,84	KCAL 708,76 Prot.(g) 31,45 Hidr.(g) 99,37 Lípid.(g) 19,62 AGS.(g) 3,64
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con jamón (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía	Sopa de ave (Cocido) / Salmorejo Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Macedonia	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Plátano	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan integral y agua Naranja
KCAL 773,64 Prot.(g) 36,51 Hidr.(g) 88,26 Lípid.(g) 29,30 AGS.(g) 6,82	KCAL 831,65 Prot.(g) 31,28 Hidr.(g) 143,65 Lípid.(g) 14,02 AGS.(g) 2,16	KCAL 800,29 Prot.(g) 41,46 Hidr.(g) 92,84 Lípid.(g) 27,37 AGS.(g) 5,08	KCAL 843,08 Prot.(g) 45,09 Hidr.(g) 113,48 Lípid.(g) 22,53 AGS.(g) 5,18	KCAL 699,25 Prot.(g) 23,04 Hidr.(g) 63,64 Lípid.(g) 37,47 AGS.(g) 12,56
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano	Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza en salsa verde (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón	Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Bastones de brócoli con jamón (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Macedonia
KCAL 777,39 Prot.(g) 23,90 Hidr.(g) 133,29 Lípid.(g) 15,93 AGS.(g) 2,82	KCAL 783,04 Prot.(g) 50,92 Hidr.(g) 103,10 Lípid.(g) 17,49 AGS.(g) 3,43	KCAL 744,44 Prot.(g) 49,09 Hidr.(g) 64,81 Lípid.(g) 31,09 AGS.(g) 5,09	KCAL 685,18 Prot.(g) 34,17 Hidr.(g) 90,67 Lípid.(g) 19,19 AGS.(g) 3,88	KCAL 648,62 Prot.(g) 17,52 Hidr.(g) 83,09 Lípid.(g) 26,47 AGS.(g) 5,13
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Merluza a la gaditana (Frito) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía	Espirales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Macedonia	Ensalada de ave sin lácteo (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Rape con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Naranja	Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con jamón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón	Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Plátano
KCAL 892,29 Prot.(g) 49,24 Hidr.(g) 93,89 Lípid.(g) 34,29 AGS.(g) 4,73	KCAL 606,72 Prot.(g) 31,64 Hidr.(g) 80,50 Lípid.(g) 16,56 AGS.(g) 3,01	KCAL 833,65 Prot.(g) 75,34 Hidr.(g) 48,76 Lípid.(g) 33,33 AGS.(g) 8,19	KCAL 687,91 Prot.(g) 18,27 Hidr.(g) 126,88 Lípid.(g) 11,34 AGS.(g) 1,89	KCAL 703,05 Prot.(g) 23,07 Hidr.(g) 73,64 Lípid.(g) 33,64 AGS.(g) 2,22
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Paella mixta (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Melón	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía	Crema de guisantes (Cocido) Pizza de jamón, tomate y orégano Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia	Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Tortilla francesa con jamón (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia
KCAL 929,26 Prot.(g) 56,15 Hidr.(g) 111,19 Lípid.(g) 28,32 AGS.(g) 5,56	KCAL 891,31 Prot.(g) 29,00 Hidr.(g) 153,37 Lípid.(g) 16,22 AGS.(g) 3,86	KCAL 567,70 Prot.(g) 32,68 Hidr.(g) 37,22 Lípid.(g) 32,74 AGS.(g) 7,46	KCAL 996,77 Prot.(g) 31,77 Hidr.(g) 83,28 Lípid.(g) 16,32 AGS.(g) 3,39	KCAL 541,99 Prot.(g) 31,53 Hidr.(g) 27,17 Lípid.(g) 21,84 AGS.(g) 5,88



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