MENÚ

SIN LÁCTEOS

Octubre **2026**

GSD educación

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			Crema de calabacín ecológico (Cocido) Merluza a la gallega (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Pera	Patatas guisadas con rape Hamburguesa de garbanzos con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Naranja
5 LUNES	**6 MARTES**	**7 MIÉRCOLES**	**8 JUEVES**	**9 VIERNES**
Judías verdes con jamón (Rehogadas) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Cous cous (Cocido) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Pera	Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur de soja o fruta	Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano	FESTIVO
12 LUNES	**13 MARTES**	**14 MIÉRCOLES**	**15 JUEVES**	**16 VIERNES**
FESTIVO	Macarrones a la boloñesa (Cocido, rehogado) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Naranja	Brócoli rehogado Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur de soja o fruta	Crema de espinacas (Cocido) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Plátano	Sopa de ave (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral 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 panaderas (Horneado) Pan y agua Manzana	Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Pizza de la huerta sin queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Naranja	Crema de zanahorias (Cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Patatas a lo pobre (Guiso) Pan integral y agua Pera	Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano	Coditos integrales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Merluza a la romana (Frito) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan integral y agua Yogur de soja o fruta
26 LUNES	**27 MARTES**	**28 MIÉRCOLES**	**29 JUEVES**	**30 VIERNES**
Menestra de verduras (Cocido y rehogado) / Crema de verduras Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Arroz con verduras (Cocido) Dorada al horno Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Pera	Fideuá mixta (Guiso) Pastel gratinado de patata y soja texturizada - sin lácteo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Yogur de soja o fruta	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Pan y agua Plátano	Crema de calabaza (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración aproximada.

Pautas para una cena equilibrada

GSD educación

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...	Por la noche se recomienda...
Verduras	Cereal o tubérculo (arroz, pasta, patata o pan integral)
Pasta, arroz o legumbres	Verdura cocinada u hortalizas (ensalada, crema o puré)
Carne	Pescado (blanco/azul) o Huevo
Pescado	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