

MENÚ

SIN LÁCTEOS

Mayo 2026



GSD
educación

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
Arroz integral con verduras (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Pera		Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensaladilla rusa sin lácteo (Ingredientes cocidos) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Manzana		Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Plátano		Crema de calabaza (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Cous cous con verduras (Cocido y verduras al vapor) Pan integral y agua 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)
611,19	29,04	56,12	29,62	4,69	387,47	11,98	47,16	15,93	2,64	652,43	28,55	45,07	33,20	4,31	873,33	66,88	81,06	31,02	6,07	630,53	33,49	73,80	20,91	2,88
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Pera		Crema de coliflor (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana		Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Naranja		Alubias pintas con chorizo (Estofado) Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Plátano		FESTIVO																
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)										
733,13	51,81	55,30	32,94	6,33	686,24	17,79	96,56	24,85	3,14	860,70	28,32	73,43	49,22	6,46	751,23	59,95	64,80	28,13	7,14					
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
Ensalada de pasta sin aceitunas (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha) Merluza a la marinera (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		Judías verdes rehogadas Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja		Zanahorias rehogadas con ajo o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Sandia		Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Albóndigas (Guiso) Patatas horneadas Pan y agua Plátano		Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Brócoli rehogado Pan integral y agua Manzana																
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)					
691,72	38,83	77,37	25,02	3,71	622,74	17,66	69,52	29,41	4,89	670,97	51,73	51,40	27,42	4,61	894,82	32,81	96,85	41,47	11,38	463,10	11,20	79,84	10,17	1,59
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
Ensalada de ave sin lácteo (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Lubina al horno Patatas a la campesina (Horneado) Pan y agua Pera		Potaje de espinacas (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Naranja		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		Crema de calabacín (Cocido) Ensalada de lentejas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Pan y agua Plátano		Paella mixta (Cocido, rehogado) Taquitos de atún con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Sandia																
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)					
611,79	40,72	35,30	29,41	4,62	513,80	28,72	61,60	16,27	2,47	512,66	13,02	79,40	14,91	3,24	646,14	28,39	82,42	22,04	3,17	590,71	31,19	74,70	18,57	2,72
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES															



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 cocinadas u hortalizas crudas

Verduras

> Arroz/pasta o patatas

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

> Pescado o huevo

Pescado

> Carne magra o huevo

Huevo

> Pescado o carne

Postres

Fruta

> Lácteo o fruta

Lácteo

> 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.

