

MENÚ

SIN LEGUMBRES

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES		MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES							
		Brócoli con jamón (Rehogado) Albóndigas sin legumbre (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía					Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Merluza a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Pera					Sopa de ave (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano					Ensalada de pasta (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)	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)			
		739,89	30,50	81,52	31,63	11,70	525,09	56,14	34,67	16,81	4,46	960,62	68,17	118,07	23,47	6,15	792,20	54,23	81,55	26,67	6,37			
7 LUNES		8 MARTES					9 MIÉRCOLES					10 JUEVES					11 VIERNES							
FESTIVO		Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Manzana					Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Patatas dado horneada Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta					Ensaladilla rusa sin legumbre (Ingredientes cocidos) Hamburguesa de brócoli Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano					Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) 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)			
		978,33	45,32	130,89	29,09	10,71	599,88	38,06	63,48	20,47	5,32	676,70	21,15	95,69	21,51	3,66	731,33	18,82	68,36	40,03	2,77			
14 LUNES		15 MARTES					16 MIÉRCOLES					17 JUEVES					18 VIERNES							
Espaguetis integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape en salsa verde sin guisante (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana		Puré de verdura sin legumbre (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón					Arroz tres delicias sin legumbre (Cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Naranja					Puré de verdura sin legumbre (Cocido) Filete de pollo a la plancha Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano					Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Abadejo a la molinera (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)	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)			
		678,13	44,92	75,04	21,40	4,54	617,79	28,16	83,52	15,38	3,06	913,45	49,79	82,26	43,26	10,15	867,14	38,43	134,93	15,86	3,06	910,88	51,22	91,17
21 LUNES		22 MARTES					23 MIÉRCOLES					24 JUEVES					25 VIERNES							
Crema de calabacín (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) 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					Cocido completo sin garbanzos (Cocido, horneado) Pan y agua Plátano					Fideuá de verduras sin judías (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)	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)			
		853,37	28,02	88,24	40,40	7,31	674,08	10,39	70,69	26,65	2,23	632,98	29,93	65,42	27,06	5,66	481,10	22,43	76,44	8,52	3,54	660,76	43,69	59,65
28 LUNES		29 MARTES					30 MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES							
Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Chuleta de aguja de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana		Brócoli rehogado Lubina al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta					Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con bechamel (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón																	
		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)			
		992,62	49,19	115,01	36,33	10,49	703,09	47,49	81,53	20,28	4,25	573,90	22,71	72,38	20,94	6,32								



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