

MENÚ

SIN PESCADO

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES
		Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Cinta de sajonia a la plancha 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 Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 915,00 63,73 59,12 42,53 11,29		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 953,53 59,98 91,64 36,89 7,84		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 708,76 31,45 99,37 19,62 3,64	
6	7	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con queso (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía	Sopa de ave (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta		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 Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 848,87 40,67 88,45 35,73 10,98	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 807,08 33,51 135,07 14,20 2,26	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 742,22 44,61 87,82 22,42 6,98		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 843,08 45,09 113,48 22,53 5,18		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,25 23,04 63,64 37,47 12,56	
13	14	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) 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 y queso (En crudo) Pan y agua Plátano	Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Tortilla francesa (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 queso (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 876,49 27,79 133,57 24,65 5,03	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 797,38 52,15 102,53 18,79 4,69	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 943,97 66,27 35,69 55,43 15,15		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 685,18 34,17 90,67 19,19 3,88		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 730,59 21,68 90,45 30,46 7,62	
20	21	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
Coliflor gratinada (Al vapor, horneado) Filete de pollo a la plancha 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 Yogur natural sin azúcar/fruta	Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Naranja		Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con queso (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 Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 755,38 46,07 89,68 22,38 4,47	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 668,26 35,68 85,31 19,47 4,80	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 813,89 67,26 35,28 40,58 11,13		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 726,68 19,99 128,81 14,00 3,71		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 703,05 23,07 73,64 33,64 2,22	
27	28	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
Paella sin pescado (Cocido, rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y 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 y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia		Ensaladilla rusa sin pescado (Ingredientes cocidos) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 733,83 43,19 93,99 19,95 5,40	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 749,07 27,29 121,12 16,01 3,92	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 567,70 32,68 37,22 32,74 7,46		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 902,50 41,37 72,52 27,18 11,34		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 840,61 52,67 27,84 43,66 14,75	



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