

MENÚ

SIN PESCADO

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES
	Brócoli con jamón (Rehogado) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía		Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Cinta de sajonia a la plancha Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Pera		Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano		Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Huevos revueltos con queso (Rehogado) 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) 719,80 30,58 81,00 29,54 11,33		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 450,35 40,46 36,46 14,76 4,32		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1008,28 67,78 118,57 28,10 6,63		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 839,64 38,09 80,48 39,08 14,43	
7	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES
FESTIVO	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Cinta de cerdo a la plancha 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 pescado (Ingredientes cocidos) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) 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) 978,38 43,57 130,75 29,79 11,32		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 599,88 38,06 63,48 20,47 5,32		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 801,38 27,07 104,46 15,72 2,43		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 662,82 18,39 60,79 36,53 2,22	
14	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES
Espaguetis integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Huevos revueltos (Rehogado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón		Arroz tres delicias (Cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Naranja		Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano		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 Yogur natural con o sin azúcar/fruta	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 610,59 23,63 70,76 24,87 6,50	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 696,16 47,53 92,05 14,57 3,07		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 882,74 52,18 69,61 44,36 10,68		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 795,47 25,97 128,83 17,99 2,76		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 600,15 40,10 31,47 30,27 8,08	
21	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES
Judías verdes con jamón (Rehogadas) 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		Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano		Fideuá de verduras (Guiso) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Pera	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 910,31 34,22 90,64 44,04 8,24	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 669,90 10,39 70,69 26,17 2,36		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 632,98 29,93 65,42 27,06 5,66		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 732,07 41,67 96,42 18,40 6,97		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 727,82 33,03 75,02 32,01 6,71	
28	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	Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) 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) 992,62 49,19 115,01 36,33 10,49	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1027,69 56,34 98,31 45,80 11,18		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 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