MENÚ

VEGETARIANO

Octubre **2026**

GSD educación

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			Crema de calabacín ecológico (Cocido) Hamburguesa de brócoli Patatas horneadas Pan y agua Pera	Ensalada campera sin atún (Ingredientes en crudo y patata cocida) Champiñones salteados con ajo 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 salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Huevos revueltos (Rehogado) Cous cous (Cocido) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Zanahorias rehogadas con ajo Patatas fritas Pan y agua Pera	Espaguetis integrales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Huevos revueltos (Rehogado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur de soja o fruta	Sopa juliana vegetariana Garbanzos salteados Pan y agua Plátano	Arroz con verduras (Cocido) Hamburguesa vegetal con mayonesa Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Naranja
12 LUNES	**13 MARTES**	**14 MIÉRCOLES**	**15 JUEVES**	**16 VIERNES**
FESTIVO	Macarrones con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Naranja	Brócoli rehogado Hamburguesa vegetal con mayonesa Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan integral y agua Yogur de soja o fruta	Crema de espinacas (Cocido) Zanahorias rehogadas con ajo Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Plátano	Sopa juliana vegetariana Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Pera
19 LUNES	**20 MARTES**	**21 MIÉRCOLES**	**22 JUEVES**	**23 VIERNES**
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Hamburguesa vegetal con mayonesa Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Manzana	Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Pizza de la huerta (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Naranja	Crema de zanahorias (Cocido) Cous cous con verduras (Cocido y verduras al vapor) Patatas a lo pobre (Guiso) Pan integral y agua Pera	Sopa juliana vegetariana Garbanzos salteados Pan y agua Plátano	Coditos integrales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Hamburguesa de brócoli con queso 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**
Fideuá de verduras (Guiso) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Arroz con verduras (Cocido) Garbanzos salteados Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Pera	Brócoli gratinado (Horneado) Cous cous con soja y verduras (Cocido y verduras al vapor) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Yogur de soja o fruta	Judías verdes rehogadas Hamburguesa vegetal con mayonesa Patatas fritas Pan y agua Plátano	Crema de calabaza (Cocido) Tortilla francesa con queso (Horneado) 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