MENÚ

Noviembre **2026**

MENU 7 - NIVEL 1

GSD educación

2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
FESTIVO	Puré de verdura con ternera (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Pollo del cocido INFANTIL Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Merluza a la molinera (Frito) Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan
9 LUNES	**10 MARTES**	**11 MIÉRCOLES**	**12 JUEVES**	**13 VIERNES**
Puré de verdura con pollo (Cocido) Lomo de cerdo asado con salsa de manzana (Plancha y horneado) Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con ternera (Cocido) Macarrones con boloñesa de soja texturizada - infantil (Cocido, rehogado) Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Merluza a la romana (Frito) Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan
16 LUNES	**17 MARTES**	**18 MIÉRCOLES**	**19 JUEVES**	**20 VIERNES**
Puré de verdura con pollo (Cocido) Cinta de lomo a la plancha Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Ragout de pollo al chilindrón (Guiso) Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Cinta de lomo a la plancha Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Merluza al horno Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
23 LUNES	**24 MARTES**	**25 MIÉRCOLES**	**26 JUEVES**	**27 VIERNES**
Puré de verdura con pollo (Cocido) Croquetas de jamón (Frito) Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con ternera (Cocido) Huevos revueltos (Rehogado) Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con pescado (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Merluza al horno Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Pan integral y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan
30 LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Puré de verdura con pollo (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Pan y agua Yogur natural/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan				

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