

MENÚ

Mayo 2026



MENU 8 - NIVEL 2

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
Arroz integral con verduras (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Pan y agua Pera		Crema de coliflor (Cocido) Tortilla francesa (Honeado) Pan y agua Manzana		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza a la gaditana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con fruta		Potaje de garbanzos (Guiso) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Plátano		Crema de calabaza (Cocido) Palometa con salsa de tomate (Horneado) 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)					
743,84	33,29	99,25	22,66	3,77	777,57	36,66	75,00	35,44	8,10	607,20	28,71	45,57	33,85	6,77	692,36	38,27	96,53	16,34	4,24	398,64	25,71	43,24	11,08	1,57
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Tortilla francesa (Honeado) Pan y agua Pera		Crema de coliflor (Cocido) Arroz con verduras y pollo (Cocido) Pan y agua Manzana		Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Pan integral y agua Naranja		Puré de alubias pintas con chorizo (Estofado) Ragout de pollo al chilindrón (Horneado y salsa rehogada) Pan y agua Plátano		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Ragout de ternera (Guiso) Pan integral y agua Yogur natural con 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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
744,28	45,37	77,99	26,83	7,08	806,76	22,49	118,02	25,71	3,66	763,18	25,42	65,44	43,37	5,70	676,17	38,49	87,69	18,70	5,24	533,88	42,85	45,03	19,62	5,57
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Merluza a la marinera (Horneado) Pan y agua Yogur natural con fruta		Puré de judías verdes (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Naranja		Crema de zanahorias (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Pan integral y agua Sandía		Potaje de garbanzos (Guiso) Albóndigas (Guiso) Pan y agua Plátano		Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de brócoli Pan integral y agua Manzana																
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
722,12	39,75	86,12	23,60	6,77	758,74	32,58	102,87	22,28	5,56	513,11	27,33	50,33	19,40	3,54	851,95	29,01	108,60	32,71	10,98	739,94	16,19	123,69	18,13	3,66
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
Sopa de ave con estrellitas (Cocido) Merluza al horno Pan y agua Pera		Potaje de espinacas (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Naranja		Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Tortilla francesa (Honeado) Pan integral y agua Yogur natural con fruta		Crema de calabacín (Cocido) Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Pan y agua Plátano		Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Sandía																
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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
566,12	47,06	58,01	15,88	3,75	697,37	45,24	97,53	13,04	2,22	830,29	39,82	85,88	35,12	11,33	721,20	29,53	111,58	14,63	2,25	479,50	26,17	64,12	12,82	2,00
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES															



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