

MENÚ

MENU 8 - NIVEL 2

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
	Crema de brócoli (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Pan y agua Sandía	Sopa de ave (Cocido) Merluza a la marinera infantil (Horneado) Pan integral y agua Pera	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Plátano	Ensalada de pasta infantil (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta
	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 612,71 24,00 70,89 24,02 9,75	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 254,54 25,58 24,74 5,58 1,15	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 791,30 58,73 89,19 21,21 5,30	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 479,45 29,45 59,42 13,04 3,13
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo (Horneada) Pan y agua Melón	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza al horno Pan y agua Manzana	Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Hamburguesas de garbanzos Pan y agua Plátano	Judías verdes con jamón (Rehogadas) / Puré de judías verdes Tortilla de patata (Horneado) Pan integral y agua Naranja
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 627,47 40,28 76,46 17,62 4,33	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 734,81 34,56 115,26 13,94 3,66	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 508,66 33,28 52,59 17,42 4,61	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 655,33 24,34 109,83 12,35 1,92	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 558,11 18,84 56,45 26,49 1,24
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Merluza en salsa verde (Horneado) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Pan y agua Melón	Arroz tres delicias infantil (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Pan y agua Plátano	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza a la molinera (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 696,95 42,95 90,92 17,15 4,30	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 675,61 42,80 82,54 18,25 4,51	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 597,53 53,34 47,18 20,91 5,71	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 602,14 21,57 98,32 12,22 1,86	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 659,90 36,92 67,75 27,14 5,68
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Judías verdes con jamón (Rehogadas) / Puré de judías verdes Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Sandía	Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesas vegetales con mayonesa Pan y agua Manzana	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano	Fideuá mixta infantil (Guiso) Merluza al horno Pan integral y agua Pera
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 677,04 22,85 81,38 27,08 1,31	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 514,37 8,58 61,97 14,97 0,77	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 410,54 23,96 39,76 16,49 3,87	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 650,73 37,04 85,71 16,35 6,19	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 448,93 32,95 47,95 13,01 2,40
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Manzana	FESTIVO	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Pan integral y agua Melón		
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 635,25 27,28 104,55 11,20 2,50		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 582,27 29,09 56,16 25,86 9,70		



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