

MENÚ

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



MENU 9 - NIVEL 3, 4 Y 5

LUNES						1						MARTES						2						MIÉRCOLES						3						JUEVES						4						VIERNES											
						Crema de brócoli (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 637,2824,5574,7224,809,87						Sopa de ave (Cocido) Merluza a la marinera infantil (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Pera						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 317,0826,0331,688,491,60						Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 896,2560,25105,3924,985,89						Ensalada de pasta infantil (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 639,7545,5960,7023,074,47											
7						LUNES						8						MARTES						9						MIÉRCOLES						10						JUEVES						11						VIERNES					
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo (Horneada) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Melón						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 650,0740,8177,8519,254,58						Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Manzana						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 869,6340,28116,3425,869,52						Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Patatas dado horneada Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 533,2333,8356,4218,204,73						Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 702,1924,69111,2316,762,59						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						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 589,1816,3554,0332,471,97					
14						LUNES						15						MARTES						16						MIÉRCOLES						17						JUEVES						18						VIERNES					
Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape en salsa verde (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 723,2042,0792,0619,924,54						Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 715,2143,3583,2322,075,10						Arroz tres delicias infantil (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Naranja						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 644,3953,7048,5825,326,38						Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 707,0923,09114,5215,992,45						Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 693,6541,4169,1427,725,42					
21						LUNES						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						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 809,1630,4280,5739,147,32						Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa vegetal con mayonesa Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 553,979,1462,6618,791,37						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						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 562,6526,6058,1524,055,03						Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 650,7337,0485,7116,356,19						Fideuá mixta infantil (Guiso) Merluza en salsa alicantina (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Pera						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 616,0443,6459,6621,593,79					
28						LUNES						29						MARTES						30						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES																	
Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 687,0527,83105,6916,173,25						FESTIVO						Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 629,1329,4457,5630,2710,37																																			



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