

# MENÚ

SIN GLUTEN

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD  
educación

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                    |       | MARTES                                                                                                                                                                                                                       |        |  |  |  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                 |    |           |  |  | JUEVES                                                                                                                                                                                |  |        |        |  | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <div>Brócoli con jamón (Rehogado)</div> <div>Albóndigas en salsa (Guiso)</div> <div>Patatas dado horneada</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Sandía</div>                                                                                       |       | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>633,38</div> <div>24,46</div> <div>60,49</div> <div>31,29</div> <div>11,22</div>                                        |        |  |  |  | <div>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</div> <div>Merluza a la marinera (Horneado)</div> <div>Zanahorias rehogadas con ajo</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Pera</div>                    |    |           |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>586,61</div> <div>55,22</div> <div>44,84</div> <div>18,95</div> <div>4,41</div>  |  |        |        |  | <div>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</div> <div>Ragout de pollo al ajillo (Rehogado)</div> <div>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Plátano</div>                                                      |  |         |    |         | <div>Ensalada de pasta sin gluten (Ingredientes en crudo y pasta cocida)</div> <div>Palometa con salsa de tomate (Horneado)</div> <div>Ensalada de lechuga (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</div> |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                        | LUNES | 8                                                                                                                                                                                                                            | MARTES |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           | 9  | MIÉRCOLES |  |  |                                                                                                                                                                                       |  | 10     | JUEVES |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         | 11 | VIERNES |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>Paella mixta (Cocido, rehogado)</div> <div>Cinta de lomo al ajillo (Horneada)</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Melón</div>                                                 |       | <div>Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)</div> <div>Merluza al horno</div> <div>Ensalada mixta con queso (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Manzana</div>                   |        |  |  |  | <div>Crema de calabacín (Cocido)</div> <div>Filete de pollo empanado sin gluten (Frito)</div> <div>Patatas dado horneada</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</div>           |    |           |  |  | <div>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos)</div> <div>Hamburguesa de garbanzos</div> <div>Ensalada de tomate (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Plátano</div>   |  |        |        |  | <div>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas)</div> <div>Tortilla de patata (Horneado)</div> <div>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Naranja</div>                              |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>696,55</div> <div>42,57</div> <div>81,56</div> <div>21,50</div> <div>4,74</div>                                                                     |       | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>735,53</div> <div>36,52</div> <div>76,68</div> <div>29,97</div> <div>10,12</div>                                        |        |  |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>649,45</div> <div>36,06</div> <div>68,34</div> <div>23,00</div> <div>5,28</div>                                      |    |           |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>681,76</div> <div>23,43</div> <div>83,95</div> <div>15,47</div> <div>2,01</div>  |  |        |        |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>724,34</div> <div>17,47</div> <div>70,95</div> <div>38,67</div> <div>2,17</div>                                                                                   |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                       | LUNES | 15                                                                                                                                                                                                                           | MARTES |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           | 16 | MIÉRCOLES |  |  |                                                                                                                                                                                       |  | 17     | JUEVES |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         | 18 | VIERNES |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>Espaguetis a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado)</div> <div>Rape en salsa verde sin gluten (Horneado)</div> <div>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Manzana</div>  |       | <div>FESTIVO</div>                                                                                                                                                                                                           |        |  |  |  | <div>Arroz tres delicias (Cocido)</div> <div>Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado)</div> <div>Ensalada de tomate (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Naranja</div>                                 |    |           |  |  | <div>Puré de verdura (Cocido)</div> <div>Garbanzos salteados</div> <div>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Plátano</div>                     |  |        |        |  | <div>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</div> <div>Abadejo a la molinera sin gluten (Frito)</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</div> |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>598,31</div> <div>38,65</div> <div>55,71</div> <div>23,35</div> <div>4,42</div>                                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>944,26</div> <div>51,26</div> <div>79,77</div> <div>46,51</div> <div>10,63</div>                                     |    |           |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>818,01</div> <div>22,02</div> <div>132,96</div> <div>19,93</div> <div>2,69</div> |  |        |        |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>953,90</div> <div>49,06</div> <div>94,49</div> <div>39,95</div> <div>6,99</div>                                                                                   |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                       | LUNES | 22                                                                                                                                                                                                                           | MARTES |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           | 23 | MIÉRCOLES |  |  |                                                                                                                                                                                       |  | 24     | JUEVES |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         | 25 | VIERNES |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>Judías verdes con jamón (Rehogadas)</div> <div>Tortilla de patata (Horneado)</div> <div>Ensalada mixta con queso (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Sandía</div>                                                                |       | <div>Arroz integral con tomate (Cocido)</div> <div>Hamburguesa de brócoli sin gluten</div> <div>Ensalada de lechuga (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Manzana</div>                                     |        |  |  |  | <div>Crema de zanahorias ecológicas (Cocido)</div> <div>Cinta de sajonia a la plancha</div> <div>Patatas a lo provenzal (Horneado)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</div> |    |           |  |  | <div>Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido)</div> <div>Cocido completo</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Plátano</div>                                                 |  |        |        |  | <div>Fideuá de verduras sin gluten/sin huevo (Guiso)</div> <div>Merluza en salsa alicantina con mayonesa (Horneado)</div> <div>Ensalada de lechuga (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Pera</div>                                                   |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>823,89</div> <div>28,10</div> <div>70,13</div> <div>45,78</div> <div>8,12</div>                                                                     |       | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>507,78</div> <div>8,34</div> <div>65,39</div> <div>21,91</div> <div>3,07</div>                                          |        |  |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>694,50</div> <div>29,01</div> <div>75,59</div> <div>29,20</div> <div>5,61</div>                                      |    |           |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>645,65</div> <div>35,55</div> <div>75,91</div> <div>20,14</div> <div>6,85</div>  |  |        |        |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>597,31</div> <div>39,66</div> <div>47,31</div> <div>26,12</div> <div>3,97</div>                                                                                   |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                       | LUNES | 29                                                                                                                                                                                                                           | MARTES |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           | 30 | MIÉRCOLES |  |  |                                                                                                                                                                                       |  | JUEVES |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | VIERNES |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>Espirales con tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)</div> <div>Chuleta de aguja de cerdo a la plancha</div> <div>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Manzana</div> |       | <div>Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido)</div> <div>Lubina al horno</div> <div>Patatas panaderas (Horneado)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</div> |        |  |  |  | <div>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</div> <div>Tortilla francesa con queso (Horneado)</div> <div>Ensalada de tomate (En crudo)</div> <div>Pan sin gluten y agua</div> <div>Melón</div>                               |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>687,35</div> <div>39,72</div> <div>50,02</div> <div>35,48</div> <div>9,50</div>                                                                     |       | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>700,77</div> <div>45,35</div> <div>77,74</div> <div>21,74</div> <div>4,16</div>                                         |        |  |  |  | <div>KCAL</div> <div>Prot.(g)</div> <div>Hidr.(g)</div> <div>Lípid.(g)</div> <div>AGS.(g)</div> <div>800,45</div> <div>39,33</div> <div>74,75</div> <div>37,11</div> <div>11,34</div>                                     |    |           |  |  |                                                                                                                                                                                       |  |        |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |         |    |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |



# 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](http://www.gsdeducacion.com)