

MENÚ

SIN GLUTEN

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES											
Brócoli con jamón (Rehogado) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan sin gluten y agua Sandía						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 633,38 24,46 60,49 31,29 11,22						Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Merluza a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan sin gluten y agua Pera						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 586,61 55,22 44,84 18,95 4,41						Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Plátano						Ensalada de pasta sin gluten (Ingredientes en crudo y pasta cocida) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta					
7LUNES						8MARTES						9MIÉRCOLES						10JUEVES						11VIERNES											
Paella mixta (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo (Horneada) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón						Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana						Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado sin gluten (Frito) Patatas dado horneada Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta						Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Plátano						Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja											
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 696,55 42,57 81,56 21,50 4,74						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 735,53 36,52 76,68 29,97 10,12						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,45 36,06 68,34 23,00 5,28						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 681,76 23,43 83,95 15,47 2,01						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 724,34 17,47 70,95 38,67 2,17											
14LUNES						15MARTES						16MIÉRCOLES						17JUEVES						18VIERNES											
Espaguetis a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado) Rape en salsa verde sin gluten (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana						Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón						Arroz tres delicias (Cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja						Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Plátano						Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Abadejo a la molinera sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta											
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 598,31 38,65 55,71 23,35 4,42						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 607,23 34,03 73,27 18,51 3,53						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 944,26 51,26 79,77 46,51 10,63						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 818,01 22,02 132,96 19,93 2,69						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 953,90 49,06 94,49 39,95 6,99											
21LUNES						22MARTES						23MIÉRCOLES						24JUEVES						25VIERNES											
Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Sandía						Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa de brócoli sin gluten Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana						Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan sin gluten y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta						Sopa de cocido completo sin gluten (Cocido) Cocido completo Pan sin gluten y agua Plátano						Fideuá de verduras sin gluten/sin huevo (Guiso) Merluza en salsa alicantina con mayonesa (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera											
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 823,89 28,10 70,13 45,78 8,12						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 507,78 8,34 65,39 21,91 3,07						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 694,50 29,01 75,59 29,20 5,61						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 645,65 35,55 75,91 20,14 6,85						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 597,31 39,66 47,31 26,12 3,97											
28LUNES						29MARTES						30MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES											
Espirales con tomate sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Chuleta de aguja de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana						FESTIVO						Arroz con verduras y pollo (Cocido) Tortilla francesa con queso (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón																							
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 687,35 39,72 50,02 35,48 9,50												KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 800,45 39,33 74,75 37,11 11,34																							



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