

MENÚ

SIN LÁCTEOS

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES											
Brócoli con jamón (Rehogado) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía						KCAL 719,80 Prot.(g) 30,58 Hidr.(g) 81,00 Lípid.(g) 29,54 AGS.(g) 11,33						Ensalada de ave sin lácteo (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Merluza a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Pera						KCAL 496,44 Prot.(g) 54,56 Hidr.(g) 34,60 Lípid.(g) 14,36 AGS.(g) 2,88						Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano						Ensalada de pasta sin lácteo (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha)) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Manzana					
7 LUNES						8 MARTES						9 MIÉRCOLES						10 JUEVES						11 VIERNES											
Paella mixta (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo sin lácteo (Horneada) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Melón						Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Patatas dado horneada Pan integral y agua Plátano						Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan 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 integral y agua Naranja											
KCAL 679,81 Prot.(g) 43,09 Hidr.(g) 98,02 Lípid.(g) 12,28 AGS.(g) 2,88						KCAL 884,94 Prot.(g) 39,51 Hidr.(g) 130,96 Lípid.(g) 21,27 AGS.(g) 4,96						KCAL 638,53 Prot.(g) 35,66 Hidr.(g) 79,51 Lípid.(g) 18,71 AGS.(g) 4,15						KCAL 768,18 Prot.(g) 29,55 Hidr.(g) 104,46 Lípid.(g) 13,72 AGS.(g) 2,13						KCAL 662,82 Prot.(g) 18,39 Hidr.(g) 60,79 Lípid.(g) 36,53 AGS.(g) 2,22											
14 LUNES						15 MARTES						16 MIÉRCOLES						17 JUEVES						18 VIERNES											
Espirales con tomate (Cocido, rehogado) Rape en salsa verde (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						FESTIVO						Arroz tres delicias (Cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Naranja						Puré de verdura (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano						Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Pera											
KCAL 888,43 Prot.(g) 51,34 Hidr.(g) 125,93 Lípid.(g) 18,69 AGS.(g) 2,95												KCAL 882,74 Prot.(g) 52,18 Hidr.(g) 69,61 Lípid.(g) 44,36 AGS.(g) 10,68						KCAL 904,43 Prot.(g) 28,14 Hidr.(g) 153,47 Lípid.(g) 18,18 AGS.(g) 2,81						KCAL 842,91 Prot.(g) 47,58 Hidr.(g) 82,50 Lípid.(g) 35,51 AGS.(g) 5,76											
21 LUNES						22 MARTES						23 MIÉRCOLES						24 JUEVES						25 VIERNES											
Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Sandía						Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana						Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan integral y agua Plátano						Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano						Fideuá de verduras (Guiso) Merluza en salsa alicantina sin lácteo (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Pera											
KCAL 816,91 Prot.(g) 28,41 Hidr.(g) 90,71 Lípid.(g) 36,21 AGS.(g) 2,49						KCAL 641,79 Prot.(g) 21,68 Hidr.(g) 99,19 Lípid.(g) 16,58 AGS.(g) 2,33						KCAL 671,63 Prot.(g) 27,53 Hidr.(g) 81,46 Lípid.(g) 25,30 AGS.(g) 4,48						KCAL 732,07 Prot.(g) 41,67 Hidr.(g) 96,42 Lípid.(g) 18,40 AGS.(g) 6,97						KCAL 695,87 Prot.(g) 33,20 Hidr.(g) 84,81 Lípid.(g) 23,26 AGS.(g) 3,82											
28 LUNES						29 MARTES						30 MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES											
Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Chuleta de aguja de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Lubina al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Naranja						Arroz con verduras y pollo (Cocido) Tortilla francesa con jamón (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón																							
KCAL 992,62 Prot.(g) 49,19 Hidr.(g) 115,01 Lípid.(g) 36,33 AGS.(g) 10,49						KCAL 773,73 Prot.(g) 49,18 Hidr.(g) 100,72 Lípid.(g) 18,05 AGS.(g) 2,95						KCAL 663,71 Prot.(g) 36,10 Hidr.(g) 64,40 Lípid.(g) 28,54 AGS.(g) 7,23																							



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