

MENÚ

SIN LEGUMBRES

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES											
Brócoli con jamón (Rehogado) Albóndigas sin legumbre (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 739,89 30,50 81,52 31,63 11,70						Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Merluza a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Pera						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 525,09 56,14 34,67 16,81 4,46						Sopa de ave (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Plátano						Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta					
7 LUNES						8 MARTES						9 MIÉRCOLES						10 JUEVES						11 VIERNES											
Paella mixta (Cocido, rehogado) Cinta de lomo al ajillo (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 con queso (En crudo) Pan y agua Manzana						Crema de calabacín (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Patatas dado horneada Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta						Ensaladilla rusa sin legumbre (Ingredientes cocidos) Hamburguesa de brócoli Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano						Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Naranja											
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 782,97 48,69 102,07 19,76 4,86						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 978,33 45,32 130,89 29,09 10,71						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 599,88 38,06 63,48 20,47 5,32						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 676,70 21,15 95,69 21,51 3,66						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 731,33 18,82 68,36 40,03 2,77											
14 LUNES						15 MARTES						16 MIÉRCOLES						17 JUEVES						18 VIERNES											
Espaguetis integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape en salsa verde sin guisante (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						FESTIVO						Arroz tres delicias sin legumbre (Cocido) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Naranja						Puré de verdura sin legumbre (Cocido) Filete de pollo a la plancha 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 Yogur natural con o sin azúcar/fruta											
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 678,13 44,92 75,04 21,40 4,54												KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 913,45 49,79 82,26 43,26 10,15						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 867,14 38,43 134,93 15,86 3,06						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 910,88 51,22 91,17 37,58 7,09											
21 LUNES						22 MARTES						23 MIÉRCOLES						24 JUEVES						25 VIERNES											
Crema de calabacín (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Sandía						Arroz integral con tomate (Cocido) Hamburguesa vegetal con lactonesa 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 Yogur natural con o sin azúcar/fruta						Cocido completo sin garbanzos (Cocido, horneado) Pan y agua Plátano						Fideuá de verduras sin judías (Guiso) Merluza en salsa alicantina con mayonesa (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Pera											
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 853,37 28,02 88,24 40,40 7,31						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 674,08 10,39 70,69 26,65 2,23						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 632,98 29,93 65,42 27,06 5,66						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 481,10 22,43 76,44 8,52 3,54						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 660,76 43,69 59,65 26,22 4,36											
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						Brócoli rehogado Lubina al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta						Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con bechamel (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón																							
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 992,62 49,19 115,01 36,33 10,49						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 703,09 47,49 81,53 20,28 4,25						KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 573,90 22,71 72,38 20,94 6,32																							



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