

MENÚ

SIN PESCADO

Septiembre 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

LUNES						1MARTES						2MIÉRCOLES						3JUEVES						4VIERNES											
						Brócoli con jamón (Rehogado) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan y agua Sandía						Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Cinta de sajonia a la plancha Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Pera						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 (En crudo y pasta cocida) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta											
						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)											
						639,8227,1872,0026,2610,07						400,3135,9632,4113,123,84						896,2560,25105,3924,985,89						746,3533,8671,5434,7412,83											
7LUNES						8MARTES						9MIÉRCOLES						10JUEVES						11VIERNES											
						Paella sin pescado (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) Cinta de cerdo a la plancha 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 pescado (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					
						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)											
						707,7742,2390,4619,434,64						869,6738,73116,2326,4810,06						533,2333,8356,4218,204,73						712,3424,0692,8613,982,16						589,1816,3554,0332,471,97					
14LUNES						15MARTES						16MIÉRCOLES						17JUEVES						18VIERNES											
						Espaguetis integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Huevos revueltos (Rehogado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón						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 de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Cinta de cerdo a la plancha 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)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)											
						542,7521,0062,8922,105,77						618,8142,2581,8212,952,73						784,6646,3861,8739,439,49						707,0923,09114,5215,992,45						533,4735,6427,9826,917,18					
21LUNES						22MARTES						23MIÉRCOLES						24JUEVES						25VIERNES											
						Judías verdes con jamón (Rehogadas) 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						Sopa de cocido completo (Cocido) Cocido completo Pan y agua Plátano						Fideuá de verduras (Guiso) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Pera					
						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)											
						809,1630,4280,5739,147,32						595,469,2362,8423,262,09						562,6526,6058,1524,055,03						650,7337,0485,7116,356,19						646,9529,3666,6828,465,96					
28LUNES						29MARTES						30MIÉRCOLES						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						FESTIVO						Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con bechamel (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón																	
						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)												KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g)																	
						882,3343,72102,2332,299,32												510,1320,1964,3418,625,62																	



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