



DIETA BASAL de VERANO 2026 - Centro Educativo
Fecha de inicio:
1ª y 3ª SEMANA

COMIDA	Salmorejo   	Ensalada Verde	Ensalada de garbanzos y tomate	Ensalada César 	Gazpacho  
	Contramuslo de pollo ecológico a la plancha c/ patatas	Ragut tradicional	Filetes a la plancha	Huevos ecológicos al horno c/ arroz blanco 	Pescado al horno c/ boniato y verduras 
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
MERIENDA	Zumos, yogur, batido, lácteos o fruta 				
SUGERENCIA CENA	Ensalada de pasta  	Judías verdes c/ tomate	Arroz c/ guisantes	Champiñones rehogados	Ensalada c/ tomate fresco
	Pescado de temporada a la plancha 	Huevos al horno 	Tirritas de pescado al horno  	Sajonia a la plancha	Tortilla de verduras al horno 
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Energía (Kcal.)	2250 Kcal	2005 Kcal	2275Kcal	2050 K cal	2188 Kcal

ESTA DIETA ES ORIENTATIVA. PUEDE VARIAR SEGÚN DISPONIBILIDAD DE MERCADO

	Altramuz		Frutos secos		Lácteos		Mostaza		Soja
	Apio		Gluten		Mariscos		Pescado		Sulfitos
	Cacahuetes		Huevos		Moluscos		Sésamo		

Mª Jesús Pardo
 Directora Residencia

Dra. Sofia Fonseca
 Médico
 Nº Col. 282879472

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	Ensalada de pimientos Chuletas a la plancha c/ guarnición  Fruta de Temporada	Gazpacho Pollo ecológico al horno c/ ensalada Fruta de Temporada	Ensalada de espinacas Pasta Variada c/ huevo   Fruta de Temporada	Ensalada de lentejas ecológicas  Cinta de lomo al horno c/ guarnición Fruta de Temporada	Salmorejo   Ensalada, pasta c/ atún o mejillones   Fruta de Temporada
MERIENDA	Zumo, yogur, batido, lácteos o fruta 				
SUGERENCIA CENA	Ensalada de Couscous  Tortilla de calabacín  Fruta de Temporada	Verdura al vapor Pescado de temporada a la plancha c/ guarnición  Fruta de Temporada	Arroz de verduras Filete de jamón york a la plancha  Fruta de Temporada	Ensalada Variada Hamburguesa al plato   Fruta de Temporada	Arroz tres delicias Huevos al plato  Fruta de Temporada
Energía (Kcal.)	2260 Kcal	1815 Kcal	2169 Kcal	2546 K cal	2088 Kcal

ESTA DIETA ES ORIENTATIVA. PUEDE VARIAR SEGÚN DISPONIBILIDAD DE MERCADO

TIPO DE DIETA: HIPOCALORICA (2200-3000 Kcal.)

	Altramuz		Frutos secos		Lácteos		Mostaza		Soja
	Apio		Gluten		Mariscos		Pescado		Sulfitos
	Cacahuetes		Huevos		Moluscos		Sésamo		

Mª Jesús Pardo
Directora Residencia

Dra. Sofia Fonseca
Médico
Nº Col. 282879472

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	Ensalada de pimientos Chuletas a la plancha c/ guarnición  Fruta de Temporada	Gazpacho Pollo ecológico al horno c/ ensalada Fruta de Temporada	Ensalada de espinacas Pasta Variada c/ huevo   Fruta de Temporada	Ensalada de lentejas ecológicas  Cinta de lomo al horno c/ guarnición Fruta de Temporada	Salmorejo   Ensalada, pasta c/ atún o mejillones   Fruta de Temporada
MERIENDA	Zumo, yogur, batido, lácteos o fruta 				
SUGERENCIA CENA	Ensalada de Couscous  Tortilla de calabacín  Fruta de Temporada	Verdura al vapor Pescado de temporada a la plancha c/ guarnición  Fruta de Temporada	Arroz de verduras Filete de jamón york a la plancha  Fruta de Temporada	Ensalada Variada Hamburguesa al plato   Fruta de Temporada	Arroz tres delicias Huevos al plato  Fruta de Temporada
Energía (Kcal.)	2260 Kcal	1815 Kcal	2169 Kcal	2546 K cal	2088 Kcal

ESTA DIETA ES ORIENTATIVA. PUEDE VARIAR SEGÚN DISPONIBILIDAD DE MERCADO

TIPO DE DIETA: HIPOCALORICA (2200-3000 Kcal.)

	Altramuz		Frutos secos		Lácteos		Mostaza		Soja
	Apio		Gluten		Mariscos		Pescado		Sulfitos
	Cacahuetes		Huevos		Moluscos		Sésamo		

Mª Jesús Pardo
Directora Residencia

Dra. Sofia Fonseca
Médico
Nº Col. 282879472

MENÚ S/ GLUTEN de VERANO 2026

FECHA DE INICIO:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sem. 1-º3º COMIDA	Salmorejo s/ picatostes  Contramuslo de pollo a la plancha c/ patatas  Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Ragut tradicional Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Filetes a la plancha Fruta de Temporada	Ensalada Verde Huevos al horno c/ arroz blanco  Fruta de Temporada	Gazpacho  Pescado al horno c/ boniato y verduras  Fruta de Temporada
MERIENDA	Zumo, yogur, batido, lácteos o fruta 				
Energía (Kcal.)	1250 Kcal	1005 Kcal	1275Kcal	1050 K cal	1188 Kcal

Sem 2º-4º COMIDA	Arroz c/ verduras Chuletas a la plancha c/ guarnición  Fruta de Temporada	Gazpacho Pollo al horno c/ patatas y ensalada Fruta de Temporada	Ensalada de espinacas Pasta s/ gluten c/ huevo  Fruta de Temporada	Ensalada de lentejas  Cinta de lomo natural al horno c/ guarnición Fruta de Temporada	Salmorejo s/ picatostes  Pasta s/ glúten c/ atún o mejillones  Fruta de Temporada
MERIENDA	Zumo, yogur, batido, lácteos o fruta 				
Energía (Kcal.)	1260 Kcal	815 Kcal	1169 Kcal	1546 K cal	1088 Kcal

ESTA DIETA ES ORIENTATIVA. PUEDE VARIAR SEGÚN DISPONIBILIDAD DE MERCADO

Mª Jesús Pardo
Directora Residencia

Dra. Sofia Fonseca
Médico
Nº Col. 282879472

 Altramuz	 Frutos secos	 Lácteos	 Mostaza	 Soja
 Apio	 Gluten	 Mariscos	 Pescado	 Sulfitos
 Cacahuetes	 Huevos	 Moluscos	 Sésamo	