COLEGIO PÚBLICO GESTA I-II / Régimen Celíaco — CURSO 2025/2026 — Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 650 / HC 61,0 / Lip 26,3 / Prot 41,4 **- Crema de calabacín** **- Muslo de pollo asado con verduras** - Fruta **- Pan**	**2** Kcal 863 / HC 102,1 / Lip 26,1 / Prot 57,0 **- Arroz blanco con tomate** **- Filete de fogonero a la plancha** - Fruta **- Pan**	**3** Kcal 676 / HC 67,0 / Lip 28,3 / Prot 35,9 **- Guisantes rehogados** **- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales** - Fruta **- Pan**	**4** Kcal 736 / HC 99,5 / Lip 26,7 / Prot 22,7 **- Macarrones blancos con tomate** **- Filete de merluza al horno en salsa suave** - Yogur **- Pan**	**5** Kcal 768 / HC 93,0 / Lip 29,6 / Prot 23,8 **- Fabes pintes con verdura** **- Tortilla de patata con ensalada** - Fruta **- Pan**
8	**9** Kcal 559 / HC 55,9 / Lip 28,0 / Prot 19,9 **- Puré de verdura** - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta **- Pan**	**10** Kcal 847 / HC 89,4 / Lip 38,6 / Prot 31,1 **- Sopa de fideo con ave** - Cocido completo - Fruta **- Pan**	**11** Kcal 891 / HC 102,4 / Lip 41,2 / Prot 29,1 **- Arroz blanco con tomate** **- Alitas de pollo** - Yogur **- Pan**	**12** Kcal 707 / HC 93,5 / Lip 26,3 / Prot 24,9 **- Macarrones salteados** **- Palometa al horno con tomate** - Fruta **- Pan**
15 Kcal 607 / HC 60,1 / Lip 30,3 / Prot 23,6 **- Crema de calabaza y zanahoria** - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta **- Pan**	**16** Kcal 555 / HC 62,8 / Lip 24,8 / Prot 20,0 **- Patatas a la riojana** **- Filete de merluza al horno en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**17** Kcal 699 / HC 76,9 / Lip 21,3 / Prot 44,0 **- Alubias blancas con verdura** **- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura** - Fruta **- Pan**	**18** Kcal 759 / HC 96,4 / Lip 25,8 / Prot 36,1 **- Arroz blanco con verduras** **- Filete de abadejo al horno con ensalada** - Yogur **- Pan**	**19** Kcal 667 / HC 62,9 / Lip 28,2 / Prot 41,0 **- Sopa de fideo con ave** **- Muslo de pollo asado con patatas naturales** - Fruta **- Pan**

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

COLEGIO PÚBLICO GESTA I-II / Régimen No Carne

CURSO 2025/2026

Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 611 HC 62,4 Lip 29,4 Prot 22,4 **- Crema de calabacín** **- Tortilla francesa con ensalada** - Fruta - Pan	**2** Kcal 900 HC 117,3 Lip 21,0 Prot 62,6 **- Arroz blanco con tomate** - Filete de fogonero romana con lechuga - Fruta **- Pan**	**3** Kcal 565 HC 88,5 Lip 14,5 Prot 16,9 **- Guisantes rehogados** **- Puré de verdura** - Fruta - Pan	**4** Kcal 736 HC 98,8 Lip 23,3 Prot 30,2 **- Coditos blancos con tomate** **- Filete de merluza al horno en salsa suave** - Yogur **- Pan**	**5** Kcal 768 HC 100,0 Lip 25,4 Prot 26,7 **- Fabes pintes con verdura** **- Tortilla de patata con ensalada** - Fruta - Pan
8	**9** Kcal 565 HC 65,9 Lip 23,4 Prot 21,6 **- Puré de verdura** **- Huevos revueltos con patatas** - Fruta **- Pan**	**10** Kcal 647 HC 108,3 Lip 10,7 Prot 23,5 **- Garbanzos con verdura** **- Patatas guisadas** - Fruta - Pan	**11** Kcal 844 HC 111,7 Lip 31,8 Prot 29,6 **- Arroz blanco con tomate** **- Tortilla francesa con ensalada** - Yogur **- Pan**	**12** Kcal 693 HC 89,1 Lip 19,5 Prot 41,1 **- Lentejas con verdura** **- Palometa al horno con tomate** - Fruta - Pan
15 Kcal 550 HC 62,5 Lip 24,2 Prot 21,3 **- Crema de calabaza y zanahoria** **- Huevos revueltos y ensalada** - Fruta - Pan	**16** Kcal 518 HC 71,5 Lip 16,2 Prot 21,3 **- Patatas guisadas** **- Filete de merluza al horno en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**17** Kcal 638 HC 81,2 Lip 16,8 Prot 35,1 **- Alubias blancas con verdura** **- Huevos cocidos con tomate** - Fruta - Pan	**18** Kcal 667 HC 106,5 Lip 16,3 Prot 25,5 **- Arroz blanco con verduras** - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur **- Pan**	**19** Kcal 665 HC 116,3 Lip 13,9 Prot 16,2 **- Puré de verdura** **- Macarrones blancos con tomate** - Fruta - Pan

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA → **SUGERENCIA PARA LA CENA**

- Arroz, pasta, patata o legumbre → Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Verduras → Arroz, pasta o patata
- Carnes → Pescado o huevo
- Pescados → Carne o huevo
- Huevo → Pescado o carne
- Fruta → Lácteo o fruta
- Lácteo → Fruta

www.gastronomiabaska.com

COLEGIO PÚBLICO GESTA I-II / Régimen No Cerdo

CURSO 2025/2026

Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 651 / HC 68,0 / Lip 22,1 / Prot 44,3 **- Crema de calabacín** **- Muslo de pollo asado con verduras** - Fruta - Pan	**2** Kcal 900 / HC 117,3 / Lip 21,0 / Prot 62,6 **- Arroz blanco con tomate** - Filete de fogonero romana con lechuga - Fruta **- Pan**	**3** Kcal 657 / HC 73,0 / Lip 21,8 / Prot 40,5 **- Guisantes rehogados** **- Pechugas de pollo plancha en salsa suave** - Fruta - Pan	**4** Kcal 736 / HC 98,8 / Lip 23,3 / Prot 30,2 **- Coditos blancos con tomate** **- Filete de merluza al horno en salsa suave** - Yogur **- Pan**	**5** Kcal 768 / HC 100,0 / Lip 25,4 / Prot 26,7 **- Fabes pintes con verdura** **- Tortilla de patata con ensalada** - Fruta - Pan
8	**9** Kcal 560 / HC 62,9 / Lip 23,7 / Prot 22,8 **- Puré de verdura** - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta **- Pan**	**10** Kcal 673 / HC 97,4 / Lip 18,4 / Prot 24,9 **- Garbanzos con verdura** **- Sopa de fideo con ave** - Fruta - Pan	**11** Kcal 892 / HC 109,5 / Lip 37,0 / Prot 32,2 **- Arroz blanco con tomate** - Alitas de pollo al horno con ensalada - Yogur **- Pan**	**12** Kcal 693 / HC 89,1 / Lip 19,5 / Prot 41,1 **- Lentejas con verdura** **- Palometa al horno con tomate** - Fruta - Pan
15 Kcal 550 / HC 62,5 / Lip 24,2 / Prot 21,3 **- Crema de calabaza y zanahoria** **- Huevos revueltos y ensalada** - Fruta - Pan	**16** Kcal 518 / HC 71,5 / Lip 16,2 / Prot 21,3 **- Patatas guisadas** **- Filete de merluza al horno en salsa suave** - Fruta **- Pan**	**17** Kcal 700 / HC 83,9 / Lip 17,1 / Prot 46,9 **- Alubias blancas con verdura** **- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura** - Fruta - Pan	**18** Kcal 667 / HC 106,5 / Lip 16,3 / Prot 25,5 **- Arroz blanco con verduras** - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur **- Pan**	**19** Kcal 666 / HC 67,7 / Lip 24,1 / Prot 45,6 **- Sopa de fideo con ave** **- Muslo de pollo asado con patatas naturales** - Fruta - Pan

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

gastronomía baska

COLEGIO PÚBLICO GESTA I-II / Régimen No Pescado No Marisco **CURSO 2025/2026**

Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 651 / HC 68,0 / Lip 22,1 / Prot 44,3 **- Crema de calabacín** **- Muslo de pollo asado con verduras** - Fruta - Pan	**2** Kcal 930 / HC 116,1 / Lip 30,7 / Prot 51,4 **- Arroz blanco con tomate** **- Carne guisada de ternera con verduras** - Fruta **- Pan**	**3** Kcal 676 / HC 74,0 / Lip 24,1 / Prot 38,8 **- Guisantes rehogados** **- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales** - Fruta - Pan	**4** Kcal 922 / HC 105,0 / Lip 51,5 / Prot 54,7 **- Coditos blancos con tomate** **- Estofado de pollo con verduras** - Yogur **- Pan**	**5** Kcal 768 / HC 100,0 / Lip 25,4 / Prot 26,7 **- Fabes pintes con verdura** **- Tortilla de patata con ensalada** - Fruta - Pan
8	**9** Kcal 560 / HC 62,9 / Lip 23,7 / Prot 22,8 **- Puré de verdura** - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta **- Pan**	**10** Kcal 846 / HC 94,1 / Lip 34,4 / Prot 35,7 **- Sopa de fideo con ave** - Cocido completo - Fruta - Pan	**11** Kcal 892 / HC 109,5 / Lip 37,0 / Prot 32,2 **- Arroz blanco con tomate** - Alitas de pollo al horno con ensalada - Yogur **- Pan**	**12** Kcal 710 / HC 90,5 / Lip 18,4 / Prot 46,4 **- Lentejas con verdura** **- Lomo fresco de cerdo plancha con pimiento verde y zanahoria** - Fruta - Pan
15 Kcal 607 / HC 67,1 / Lip 26,1 / Prot 26,5 **- Crema de calabaza y zanahoria** - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan	**16** Kcal 622 / HC 70,0 / Lip 22,7 / Prot 34,1 **- Patatas a la riojana** **- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga** - Fruta **- Pan**	**17** Kcal 700 / HC 83,9 / Lip 17,1 / Prot 46,9 **- Alubias blancas con verdura** **- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura** - Fruta - Pan	**18** Kcal 997 / HC 109,2 / Lip 41,2 / Prot 49,0 **- Arroz blanco con verduras** **- Magro de cerdo en salsa** - Yogur **- Pan**	**19** Kcal 666 / HC 67,7 / Lip 24,1 / Prot 45,6 **- Sopa de fideo con ave** **- Muslo de pollo asado con patatas naturales** - Fruta - Pan

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

www.cuidateycomesano!.com

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

COLEGIO PÚBLICO GESTA I-II / Basal

CURSO 2025/2026

Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 596 HC 66,7 Lip 16,9 Prot 43,4 - Crema de calabacín ecológico - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan	**2** Kcal 967 HC 131,5 Lip 21,2 Prot 64,5 - Arroz con tomate - Filete de fogonero romana con lechuga - Fruta - Pan integral	**3** Kcal 777 HC 77,7 Lip 34,1 Prot 38,1 - Guisantes rehogados - Escalopines con salsa de queso y calabaza - Fruta - Pan	**4** Kcal 963 HC 126,4 Lip 32,6 Prot 37,9 - Coditos gratinados - Merluza en salsa americana - Yogur - Pan integral	**5** Kcal 750 HC 96,1 Lip 25,3 Prot 26,4 - Fabes pintes estofadas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan
8	**9** Kcal 649 HC 79,1 Lip 25,4 Prot 25,0 - Puré de verdura - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan integral	**10** Kcal 808 HC 93,1 Lip 31,5 Prot 33,7 - Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan	**11** Kcal 803 HC 84,8 Lip 35,4 Prot 34,5 - Arroz tres delicias - Alitas de pollo al horno con ensalada - Yogur - Pan integral	**12** Kcal 584 HC 84,9 Lip 9,4 Prot 40,7 - Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan
15 Kcal 604 HC 66,3 Lip 26,1 Prot 26,5 - Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan	**16** Kcal 708 HC 93,3 Lip 22,6 Prot 32,2 - Patatas a la riojana - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral	**17** Kcal 679 HC 78,4 Lip 17,4 Prot 47,1 - Fabes blancas estofadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	**18** Kcal 782 HC 130,3 Lip 16,6 Prot 29,8 - Arroz con verduritas - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral	**19** Kcal 1026 HC 139,6 Lip 38,1 Prot 31,5 - Fritos variados - Pizza con lechuga - Fruta - Pan

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA → **SUGERENCIA PARA LA CENA**

- Arroz, pasta, patata o legumbre → Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Verduras → Arroz, pasta o patata
- Carnes → Pescado o huevo
- Pescados → Carne o huevo
- Huevo → Pescado o carne
- Fruta → Lácteo o fruta
- Lácteo → Fruta

www.gastronomiabaska.com

COLEGIO PÚBLICO GESTA I-II / Régimen Blando

CURSO 2025/2026

Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 596 HC 66,7 Lip 16,9 Prot 43,4 - Crema de calabacín ecológico - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan	**2** Kcal 967 HC 131,5 Lip 21,2 Prot 64,5 - Arroz con tomate - Filete de fogonero romana con lechuga - Fruta - Pan integral	**3** Kcal 777 HC 77,7 Lip 34,1 Prot 38,1 - Guisantes rehogados - Escalopines con salsa de queso y calabaza - Fruta - Pan	**4** Kcal 963 HC 126,4 Lip 32,6 Prot 37,9 - Coditos gratinados - Merluza en salsa americana - Yogur - Pan integral	**5** Kcal 750 HC 96,1 Lip 25,3 Prot 26,4 - Fabes pintes estofadas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan
8	**9** Kcal 654 HC 82,1 Lip 25,1 Prot 23,8 - Puré de verdura **- Huevos revueltos con patatas** - Fruta - Pan integral	**10** Kcal 635 HC 96,5 Lip 15,5 Prot 22,9 - Sopa de cocido con fideos **- Garbanzos con verdura** - Fruta - Pan	**11** Kcal 714 HC 84,7 Lip 22,0 Prot 42,8 - Arroz tres delicias **- Pechugas de pollo plancha** - Yogur - Pan integral	**12** Kcal 584 HC 84,9 Lip 9,4 Prot 40,7 - Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan
15 Kcal 604 HC 66,3 Lip 26,1 Prot 26,5 - Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan	**16** Kcal 670 HC 94,7 Lip 18,5 Prot 30,4 **- Patatas guisadas** - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral	**17** Kcal 679 HC 78,4 Lip 17,4 Prot 47,1 - Fabes blancas estofadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	**18** Kcal 782 HC 130,3 Lip 16,6 Prot 29,8 - Arroz con verduritas - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral	**19** Kcal 637 HC 61,7 Lip 23,9 Prot 45,0 **- Sopa de fideo con ave** **- Muslo de pollo asado con ensalada** - Fruta - Pan

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA → **SUGERENCIA PARA LA CENA**

- Arroz, pasta, patata o legumbre → Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Verduras → Arroz, pasta o patata
- Carnes → Pescado o huevo
- Pescados → Carne o huevo
- Huevo → Pescado o carne
- Fruta → Lácteo o fruta
- Lácteo → Fruta

www.gastronomiabaska.com