

MENÚ

Junio 2026



MENU 7 - NIVEL 1

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES															
Puré de verdura con pollo (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con ternera (Cocido) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		Puré de verdura con pescado (Cocido) Albóndigas (Guiso) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Merluza a la romana (Frito) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
631,15	36,81	68,52	20,42	6,63	511,53	34,30	69,10	7,97	2,66	576,71	23,33	52,44	27,41	10,31	805,03	36,91	67,08	40,28	6,57	640,86	24,51	90,06	16,81	3,92
8 Puré de verdura con pollo (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		9 Puré de verdura con ternera (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		10 Puré de verdura con pescado (Cocido) Filete de pollo empanado (Frito) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		11 Puré de verdura con ternera (Cocido) Merluza a la marinera (Horneado) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		12 Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
559,20	37,82	68,04	12,05	3,78	635,62	38,17	68,52	20,31	6,62	763,15	72,01	59,92	23,47	6,27	582,47	38,73	78,63	9,66	2,94	514,74	21,41	67,55	14,74	5,07
15 Puré de verdura con pollo (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		16 Puré de verdura con ternera (Cocido) Filete de pollo a la plancha Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		17 Puré de verdura con pescado (Cocido) Garbanzos salteados Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		18 Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Merluza al horno Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		19 Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
711,28	45,75	80,81	19,76	3,89	650,25	60,54	68,04	12,21	4,09	430,35	20,42	56,23	10,85	2,82	533,70	37,20	67,43	9,88	2,86	504,57	32,42	40,23	20,97	6,83
22 Puré de verdura con pollo (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		23 Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		24 Puré de verdura con pescado (Cocido) Merluza a la romana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		25 Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		26 Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
719,87	28,12	87,24	24,91	2,39	530,99	38,59	62,95	11,01	3,50	690,21	30,32	46,56	39,66	6,42	744,94	29,88	111,60	16,33	3,71	504,57	32,42	40,23	20,97	6,83
29 Puré de verdura con pollo (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		30 Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido) Merluza en salsa verde (Horneado) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta																						
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
558,68	36,56	69,64	11,98	3,99	569,11	49,05	60,63	11,54	3,35															

Menú Campamentos de Verano



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración aproximada.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración aproximada.

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 cocinadas u hortalizas crudas

Verduras

> Arroz/pasta o patatas

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

> Pescado o huevo

Pescado

> Carne magra o huevo

Huevo

> Pescado o carne

Postres

Fruta

> Lácteo o fruta

Lácteo

> 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.

