

# MENÚ

Junio 2026



## MENU 8 - NIVEL 2

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES															
<b>Crema de calabaza (Cocido)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> Pan y agua Melón		<b>Arroz tres delicias sin legumbre (Cocido)</b> <b>Merluza con salsa de tomate (Horneado)</b> Pan y agua Manzana		<b>Puré de judías verdes (Cocido)</b> <b>Albóndigas (Guiso)</b> Pan integral y agua Plátano		<b>Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado)</b> <b>Merluza a la romana (Frito)</b> Pan y agua Naranja		<b>Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> Pan integral y agua Yogur natural con fruta																
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)
511,69	25,51	59,44	17,31	4,68	547,13	26,24	92,54	7,58	1,49	481,14	14,32	50,02	24,36	8,16	754,83	34,53	76,75	33,53	4,62	700,24	19,09	111,53	18,11	5,19
8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES															
<b>Crema de brócoli (Cocido)</b> <b>Cinta de cerdo a la plancha</b> Pan y agua Sandía		<b>Paella INFANTIL (Cocido, rehogado)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> Pan y agua Manzana		<b>Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo)</b> <b>Filete de pollo empanado (Frito)</b> Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		<b>FESTIVO</b>		<b>Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado)</b> <b>Bastones de brócoli con queso (Horneado)</b> Pan integral y agua Naranja																
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)					
406,33	25,81	50,92	9,28	1,95	615,77	27,57	79,92	20,29	5,15	567,74	56,84	40,29	18,60	4,64	507,71	12,73	84,15	12,33	3,45					
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES															
<b>Arroz con tomate (Cocido)</b> <b>Abadejo a la molinera (Frito)</b> Pan y agua Manzana		<b>Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> Pan y agua Plátano		<b>Sopa de ave con estrellitas (Cocido)</b> <b>Garbanzos salteados</b> Pan integral y agua Naranja		<b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b> <b>Merluza al horno</b> Pan y agua Melón		<b>Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta																
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)					
647,78	32,67	88,22	17,73	2,28	612,13	48,47	71,77	14,23	3,25	369,66	24,36	38,07	12,05	2,62	536,40	33,51	76,85	9,69	1,51	463,33	24,34	45,04	20,05	6,11
22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES															
<b>Puré de judías verdes (Cocido)</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> Pan y agua Manzana		<b>Fideuá mixta (Guiso)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> Pan y agua Plátano		<b>Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado)</b> <b>Merluza a la romana (Frito)</b> Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		<b>Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> Pan y agua Sandía		<b>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> Pan integral y agua Melón																
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)					
574,85	16,98	74,59	21,95	1,03	589,14	35,32	84,43	11,46	2,54	584,16	20,95	44,14	35,43	5,40	610,75	17,85	99,31	13,92	2,04	446,74	25,88	41,67	19,22	5,11
29	LUNES	30	MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																
<b>Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida)</b> <b>Filete de contramuslo de pollo a la plancha</b> Pan y agua Manzana		<b>Puré de alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido)</b> <b>Merluza en salsa verde (Horneado)</b> Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta																						
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
506,98	29,15	70,18	11,84	3,33	490,85	41,44	56,49	10,29	2,45															

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.

