¿Qué comemos hoy?

GSD educación

JULIO 2022 - Menú 9 (nivel 3, 4 y 5)

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Fideuá mixta* Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta/Helado, pan y agua
4 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	5 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	6 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Pollo Cordon bleu Ensalada mixta Fruta, pan y agua	7 Judías verdes rehogadas Salmón con salsa alicantina Patatas fritas Fruta, pan y agua	8 Ensalada de pasta Salchichas Frankfurt Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
11 Crema de zanahorias Albóndigas caseras con patatas dado Fruta, pan y agua	12 Macarrones a la napolitana Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	13 Ensalada alemana de patata* Ragout de pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	14 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	15 Arroz con verduras Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua
18 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón de york Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	19 Paella* Fletán a la milanesa Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua	20 Ensalada campera* Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur, pan y agua	21 Judías verdes con jamón Salmón a la marinera Patatas fritas Fruta, pan y agua	22 Macarrones a la boloñesa Ragout de pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
25 FESTIVO	26 Ensalada campera* Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	27 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	29 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, pan y agua

Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho y salmorejo

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:

Si en la comida...	En la cena...
Primeros	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
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.

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.