

# MENÚ

Junio 2026



## MENU 9 - NIVEL 3, 4 Y 5

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
Crema de calabaza (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Patatas dado horneada Pan y agua Melón		Arroz tres delicias sin legumbre (Cocido) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		Judías verdes rehogadas Albóndigas (Guiso) Puré de patata Pan integral y agua Plátano		Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Merluza a la romana (Frito) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja		Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de garbanzos Pan integral y agua Yogur natural con fruta	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 607,02 22,88 80,04 19,23 4,09		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 668,18 30,82 106,80 12,58 2,31		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 651,91 19,41 61,62 35,92 13,52		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 928,89 40,50 91,96 43,31 6,02		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 800,27 21,82 127,46 20,69 5,93	
8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES
Crema de brócoli (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Patatas horneadas Pan y agua Sandía		Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo empanado (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas verde (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta		Potaje de garbanzos (Guiso) Merluza a la marinera (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Plátano		Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Naranja	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 535,52 31,07 69,14 12,94 2,58		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 715,11 31,73 92,11 24,00 6,02		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 714,65 67,11 48,98 26,27 6,67		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 764,50 37,13 111,90 17,90 3,75		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 623,13 15,38 97,21 18,00 4,55	
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		Sopa de ave con estrellitas (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja		Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón		Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 751,70 37,57 101,59 21,07 2,73		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 747,26 56,10 84,82 19,99 4,27		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 613,02 30,09 68,72 22,70 4,39		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 645,23 23,81 98,13 16,49 2,52		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 572,92 30,01 55,23 25,08 7,92	
22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES
Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas verde (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta		Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía		Arroz con verduras y pollo (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 684,58 19,09 83,18 29,26 1,76		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 720,99 41,07 99,29 16,82 3,46		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 631,73 38,80 59,17 25,93 5,39		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 769,14 21,98 124,44 18,24 2,69		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 521,94 29,80 48,39 22,78 5,96	
29	LUNES	30	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta							
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 590,78 33,54 80,97 14,34 3,93		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 659,18 50,73 77,59 15,38 3,95							

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.

