

MENÚ

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

MENU 9 - NIVEL 3, 4 Y 5

Menú Campamentos de Verano

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Palometa a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Plátano	Crema de calabacín (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Patatas fritas Pan y agua Sandía	Arroz tres delicias infantil (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón
		KCAL 883,23 Prot.(g) 64,83 Hidr.(g) 67,30 Lípid.(g) 38,32 AGS.(g) 8,25	KCAL 847,58 Prot.(g) 53,31 Hidr.(g) 81,46 Lípid.(g) 32,79 AGS.(g) 6,96	KCAL 543,70 Prot.(g) 23,80 Hidr.(g) 74,34 Lípid.(g) 15,89 AGS.(g) 2,83
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Coliflor rehogada / crema de coliflor (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con queso (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía	Sopa de ave (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Plátano	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan integral y agua Naranja
KCAL 780,76 Prot.(g) 35,37 Hidr.(g) 77,92 Lípid.(g) 35,26 AGS.(g) 10,32	KCAL 717,40 Prot.(g) 29,78 Hidr.(g) 120,06 Lípid.(g) 12,62 AGS.(g) 2,01	KCAL 766,07 Prot.(g) 40,44 Hidr.(g) 86,79 Lípid.(g) 26,91 AGS.(g) 6,11	KCAL 749,41 Prot.(g) 40,08 Hidr.(g) 100,87 Lípid.(g) 20,02 AGS.(g) 4,61	KCAL 621,56 Prot.(g) 20,48 Hidr.(g) 56,57 Lípid.(g) 33,30 AGS.(g) 11,17
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y queso (En crudo) Pan y agua Plátano	Sopa de ave (Cocido) Merluza en salsa verde (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón	Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta
KCAL 849,72 Prot.(g) 27,92 Hidr.(g) 118,11 Lípid.(g) 28,56 AGS.(g) 8,88	KCAL 708,78 Prot.(g) 46,35 Hidr.(g) 91,14 Lípid.(g) 16,70 AGS.(g) 4,17	KCAL 447,70 Prot.(g) 42,84 Hidr.(g) 32,20 Lípid.(g) 15,61 AGS.(g) 2,79	KCAL 609,05 Prot.(g) 30,38 Hidr.(g) 80,60 Lípid.(g) 17,06 AGS.(g) 3,45	KCAL 649,42 Prot.(g) 19,27 Hidr.(g) 80,40 Lípid.(g) 27,08 AGS.(g) 6,78
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Crema de coliflor (Cocido) Merluza a la gaditana (Frito) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía	Espirales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Naranja	Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón	Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Plátano
KCAL 845,58 Prot.(g) 42,21 Hidr.(g) 82,06 Lípid.(g) 37,49 AGS.(g) 5,33	KCAL 594,01 Prot.(g) 31,71 Hidr.(g) 75,83 Lípid.(g) 17,31 AGS.(g) 4,27	KCAL 604,47 Prot.(g) 43,49 Hidr.(g) 48,87 Lípid.(g) 25,46 AGS.(g) 6,40	KCAL 645,94 Prot.(g) 17,77 Hidr.(g) 114,50 Lípid.(g) 12,45 AGS.(g) 3,30	KCAL 624,93 Prot.(g) 20,50 Hidr.(g) 65,46 Lípid.(g) 29,91 AGS.(g) 1,98
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Melón	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía	Crema de guisantes (Cocido) Pizza de jamón y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia
KCAL 761,24 Prot.(g) 47,80 Hidr.(g) 82,52 Lípid.(g) 26,14 AGS.(g) 5,40	KCAL 665,84 Prot.(g) 24,26 Hidr.(g) 107,66 Lípid.(g) 14,23 AGS.(g) 3,49	KCAL 504,63 Prot.(g) 29,04 Hidr.(g) 33,08 Lípid.(g) 29,10 AGS.(g) 6,63	KCAL 802,22 Prot.(g) 36,78 Hidr.(g) 64,47 Lípid.(g) 24,16 AGS.(g) 10,08	KCAL 801,01 Prot.(g) 49,88 Hidr.(g) 44,13 Lípid.(g) 46,16 AGS.(g) 14,48



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

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado

Huevo

Postres

Fruta

Lácteo

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

> Arroz/pasta o patatas

> Pescado o huevo

> Carne magra o huevo

> Pescado o carne

> Lácteo o fruta

> 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.



www.gsdeducacion.com