

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)	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)
607,02	22,88	80,04	19,23	4,09	668,18	30,82	106,80	12,58	2,31	651,91	19,41	61,62	35,92	13,52	928,89	40,50	91,96	43,31	6,02	800,27	21,82	127,46	20,69	5,93
8 LUNES Crema de brócoli (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Patatas horneadas Pan y agua Sandía		9 MARTES Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		10 MIÉRCOLES 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 con o sin azúcar/fruta		11 JUEVES		12 VIERNES 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)	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)
535,52	31,07	69,14	12,94	2,58	715,11	31,73	92,11	24,00	6,02	687,57	65,32	46,89	24,99	5,88						623,13	15,38	97,21	18,00	4,55
15 LUNES Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		16 MARTES Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		17 MIÉRCOLES Sopa de ave con estrellitas (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja		18 JUEVES Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón		19 VIERNES 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 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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
751,70	37,57	101,59	21,07	2,73	747,26	56,10	84,82	19,99	4,27	613,02	30,09	68,72	22,70	4,39	645,23	23,81	98,13	16,49	2,52	545,84	28,23	53,14	23,79	7,12
22 LUNES Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		23 MARTES Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sjonía a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		24 MIÉRCOLES 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 con o sin azúcar/fruta		25 JUEVES Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía		26 VIERNES 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)	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)
684,58	19,09	83,18	29,26	1,76	720,99	41,07	99,29	16,82	3,46	604,65	37,02	57,08	24,64	4,60	769,14	21,98	124,44	18,24	2,69	521,94	29,80	48,39	22,78	5,96
29 LUNES 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		30 MARTES Alubias blancas con verduras y huevo (Estofado, huevo cocido) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
590,78	33,54	80,97	14,34	3,93	632,11	48,94	75,50	14,09	3,16															

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.

