

# MENÚ

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



## MENU 9 - NIVEL 3, 4 Y 5

Menú Campamentos de Verano

LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES																						
		<b>Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Palometa a la marinera (Horneado)</b> <b>Zanahorias rehogadas con ajo</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Plátano</b>	<b>Crema de calabacín (Cocido)</b> <b>Ragout de pollo al ajillo (Rehogado)</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Pan y agua</b> <b>Sandía</b>	<b>Arroz tres delicias infantil (Cocido)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Melón</b>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
		772,83	56,72	58,89	33,53	7,22		741,63	46,65	71,28	28,69	6,09		475,74	20,83	65,04	13,91	2,48											
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
<b>Coliflor rehogada / crema de coliflor (Al vapor, rehogada)</b> <b>Tortilla francesa con queso (Horneado)</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Sandía</b>	<b>Sopa de ave (Cocido)</b> <b>Garbanzos salteados</b> <b>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>	<b>Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado)</b> <b>Abadejo a la gaditana (Frito)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>	<b>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</b> <b>Cinta de cerdo adobada a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>	<b>Crema de zanahorias ecológicas (Cocido)</b> <b>Albóndigas en salsa (Guiso)</b> <b>Patatas dado horneado</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Naranja</b>	683,17	30,95	68,18	30,86	9,03	627,73	26,06	105,05	11,05	1,76	675,31	35,08	78,95	22,91	4,98	655,73	35,07	88,26	17,52	4,03	543,86	17,92	49,49	29,14	9,77
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
<b>Arroz con tomate (Cocido)</b> <b>Huevos revueltos con queso (Rehogado)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>	<b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate y queso (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>	<b>Sopa de ave (Cocido)</b> <b>Merluza en salsa verde (Horneado)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Naranja</b>	<b>Puré de verdura (Cocido)</b> <b>Ragout de pollo (Guiso)</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Melón</b>	<b>Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada)</b> <b>Bastones de brócoli con queso (Horneado)</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>	743,51	24,43	103,35	24,99	7,77	620,18	40,56	79,74	14,61	3,65	391,74	37,49	28,18	13,65	2,44	532,92	26,58	70,52	14,93	3,02	573,24	16,55	73,36	23,05	5,57
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
<b>Crema de coliflor (Cocido)</b> <b>Merluza a la gaditana (Frito)</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Sandía</b>	<b>Espirales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>	<b>Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Merluza con salsa de tomate (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Naranja</b>	<b>Arroz con tomate (Cocido)</b> <b>Bolitas de brócoli con queso (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Melón</b>	<b>Judías verdes con jamón (Rehogadas)</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Plátano</b>	739,88	36,93	71,81	32,81	4,66	524,76	27,44	69,35	14,50	3,37	528,91	38,05	42,76	22,28	5,60	565,20	15,54	100,18	10,89	2,89	560,53	16,36	59,03	27,61	1,84
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
<b>Paella INFANTIL (Cocido, rehogado)</b> <b>Rape a la romana (Frito)</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>	<b>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Melón</b>	<b>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas)</b> <b>Filete de contramuslo de pollo a la plancha</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Sandía</b>	<b>Crema de guisantes (Cocido)</b> <b>Pizza de jamón y queso (Horneado)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Macedonia</b>	<b>Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Tortilla francesa con queso (Horneado)</b> <b>Zanahorias rehogadas con ajo</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Macedonia</b>	671,08	41,51	75,21	22,23	4,36	582,61	21,23	94,21	12,45	3,05	441,55	25,41	28,95	25,46	5,80	701,94	32,18	56,41	21,14	8,82	700,89	43,65	38,62	40,39	12,67



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.

