

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 | | Puré de judías verdes (Cocido) 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) 668,02 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) 625,59 18,26 60,01 34,14 13,19 | | 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 con o 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) 687,57 65,32 46,89 24,99 5,88 | | 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 con o 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) 545,84 28,23 53,14 23,79 7,12 | |
| 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 con o 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) 604,65 37,02 57,08 24,64 4,60 | | 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 con o 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) 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.

