

MENÚ

Junio 2026



MENU GENERAL

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																					
	<p>Crema de calabaza (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Patatas dado horneada Pan y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 682,90 25,74 90,04 21,64 4,60</p>	<p>Arroz tres delicias (Cocido) Merluza en salsa alicantina (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 883,12 40,81 110,79 30,20 4,64</p>	<p>Judías verdes rehogadas Albóndigas (Guiso) Puré de patata Pan integral y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 733,39 21,84 69,32 40,41 15,21</p>	<p>Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 930,61 59,87 109,97 26,70 4,36</p>	<p>Espaguetis integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 711,26 20,58 88,36 29,02 6,97</p>		<p>8</p> <p>LUNES</p> <p>Brócoli con jamón (Rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Sandía</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 680,95 40,06 80,69 21,41 4,08</p>	<p>9</p> <p>MARTES</p> <p>Paella mixta (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 851,27 39,79 121,58 22,45 6,10</p>	<p>10</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo empanado (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 786,75 73,58 52,93 29,46 6,80</p>	<p>11</p> <p>JUEVES</p> <p>FESTIVO</p>	<p>12</p> <p>VIERNES</p> <p>Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Naranja</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 701,02 17,30 109,36 20,25 5,12</p>		<p>15</p> <p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 845,66 42,27 114,29 23,71 3,07</p>	<p>16</p> <p>MARTES</p> <p>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 824,32 64,91 77,37 15,13 3,62</p>	<p>17</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 815,97 31,28 78,15 37,09 7,52</p>	<p>18</p> <p>JUEVES</p> <p>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno con mayonesa Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 725,88 26,79 110,40 18,55 2,83</p>	<p>19</p> <p>VIERNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 614,07 31,76 59,78 26,76 8,01</p>		<p>22</p> <p>LUNES</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,15 21,48 93,58 32,91 1,98</p>	<p>23</p> <p>MARTES</p> <p>Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 811,11 46,20 111,70 18,93 3,90</p>	<p>24</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 730,12 44,27 65,35 31,59 6,84</p>	<p>25</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 865,28 24,73 139,99 20,52 3,02</p>	<p>26</p> <p>VIERNES</p> <p>Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 564,52 33,31 56,28 22,32 5,23</p>		<p>29</p> <p>LUNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,63 37,74 91,09 16,13 4,42</p>	<p>30</p> <p>MARTES</p> <p>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,93 51,05 68,96 23,91 4,80</p>				
	<p>8</p> <p>LUNES</p> <p>Brócoli con jamón (Rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Sandía</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 680,95 40,06 80,69 21,41 4,08</p>	<p>9</p> <p>MARTES</p> <p>Paella mixta (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 851,27 39,79 121,58 22,45 6,10</p>	<p>10</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo empanado (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 786,75 73,58 52,93 29,46 6,80</p>	<p>11</p> <p>JUEVES</p> <p>FESTIVO</p>	<p>12</p> <p>VIERNES</p> <p>Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Naranja</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 701,02 17,30 109,36 20,25 5,12</p>		<p>15</p> <p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 845,66 42,27 114,29 23,71 3,07</p>	<p>16</p> <p>MARTES</p> <p>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 824,32 64,91 77,37 15,13 3,62</p>	<p>17</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 815,97 31,28 78,15 37,09 7,52</p>	<p>18</p> <p>JUEVES</p> <p>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno con mayonesa Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 725,88 26,79 110,40 18,55 2,83</p>	<p>19</p> <p>VIERNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 614,07 31,76 59,78 26,76 8,01</p>		<p>22</p> <p>LUNES</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,15 21,48 93,58 32,91 1,98</p>	<p>23</p> <p>MARTES</p> <p>Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 811,11 46,20 111,70 18,93 3,90</p>	<p>24</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 730,12 44,27 65,35 31,59 6,84</p>	<p>25</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 865,28 24,73 139,99 20,52 3,02</p>	<p>26</p> <p>VIERNES</p> <p>Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 564,52 33,31 56,28 22,32 5,23</p>		<p>29</p> <p>LUNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,63 37,74 91,09 16,13 4,42</p>	<p>30</p> <p>MARTES</p> <p>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,93 51,05 68,96 23,91 4,80</p>										
	<p>15</p> <p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 845,66 42,27 114,29 23,71 3,07</p>	<p>16</p> <p>MARTES</p> <p>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 824,32 64,91 77,37 15,13 3,62</p>	<p>17</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 815,97 31,28 78,15 37,09 7,52</p>	<p>18</p> <p>JUEVES</p> <p>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno con mayonesa Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 725,88 26,79 110,40 18,55 2,83</p>	<p>19</p> <p>VIERNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 614,07 31,76 59,78 26,76 8,01</p>		<p>22</p> <p>LUNES</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,15 21,48 93,58 32,91 1,98</p>	<p>23</p> <p>MARTES</p> <p>Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 811,11 46,20 111,70 18,93 3,90</p>	<p>24</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 730,12 44,27 65,35 31,59 6,84</p>	<p>25</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 865,28 24,73 139,99 20,52 3,02</p>	<p>26</p> <p>VIERNES</p> <p>Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 564,52 33,31 56,28 22,32 5,23</p>		<p>29</p> <p>LUNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,63 37,74 91,09 16,13 4,42</p>	<p>30</p> <p>MARTES</p> <p>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,93 51,05 68,96 23,91 4,80</p>																
	<p>22</p> <p>LUNES</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 770,15 21,48 93,58 32,91 1,98</p>	<p>23</p> <p>MARTES</p> <p>Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 811,11 46,20 111,70 18,93 3,90</p>	<p>24</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 730,12 44,27 65,35 31,59 6,84</p>	<p>25</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 865,28 24,73 139,99 20,52 3,02</p>	<p>26</p> <p>VIERNES</p> <p>Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 564,52 33,31 56,28 22,32 5,23</p>		<p>29</p> <p>LUNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,63 37,74 91,09 16,13 4,42</p>	<p>30</p> <p>MARTES</p> <p>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,93 51,05 68,96 23,91 4,80</p>																						
	<p>29</p> <p>LUNES</p> <p>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</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 664,63 37,74 91,09 16,13 4,42</p>	<p>30</p> <p>MARTES</p> <p>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,93 51,05 68,96 23,91 4,80</p>																												

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.

