

MENÚ

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



MENU GENERAL



Menú Campamentos de Verano

LUNES		MARTES		1 MIÉRCOLES		2 JUEVES		3 VIERNES																
				Ensalada campera (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 (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (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)										
851,09	54,56	82,00	32,53	5,04	953,53	59,98	91,64	36,89	7,84	708,76	31,45	99,37	19,62	3,64										
6 LUNES		7 MARTES		8 MIÉRCOLES		9 JUEVES		10 VIERNES																
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con queso (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía		Sopa de ave (Cocido) / Salmorejo 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 con o 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 horneado 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)										
848,87	40,67	88,45	35,73	10,98	831,65	31,28	143,65	14,02	2,16	868,25	45,10	101,50	29,45	6,41	843,08	45,09	113,48	22,53	5,18	699,25	23,04	63,64	37,47	12,56
13 LUNES		14 MARTES		15 MIÉRCOLES		16 JUEVES		17 VIERNES																
Arroz con tomate (Cocido) Huevos con atún (Cocido) 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		Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) 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 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)										
777,39	23,90	133,29	15,93	2,82	797,38	52,15	102,53	18,79	4,69	744,44	49,09	64,81	31,09	5,09	685,18	34,17	90,67	19,19	3,88	737,02	21,28	94,32	29,64	7,16
20 LUNES		21 MARTES		22 MIÉRCOLES		23 JUEVES		24 VIERNES																
Coliflor gratinada (Al vapor, horneado) 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 con o sin azúcar/fruta		Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Rape 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	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)										
938,76	49,24	95,85	38,57	5,89	674,69	35,28	89,17	18,64	4,34	862,30	76,92	48,83	35,78	9,78	726,68	19,99	128,81	14,00	3,71	720,68	21,04	75,90	35,49	2,37
27 LUNES		28 MARTES		29 MIÉRCOLES		30 JUEVES		31 VIERNES																
Paella mixta (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural con o 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		Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia																
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)										
929,26	56,15	111,19	28,32	5,56	749,07	27,29	121,12	16,01	3,92	567,70	32,68	37,22	32,74	7,46	902,50	41,37	72,52	27,18	11,34	617,21	35,68	27,36	28,26	10,04



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.

