# ¿Qué comemos hoy?

GSD educación

## JULIO 2022 - Menú SIN GLUTEN

## CAMPAMENTO DE VERANO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Fideuá mixta (sin gluten)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua |
| 4<br>Arroz con tomate<br>Merluza a la gaditana (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta, pan y agua | 5<br>Ensalada de ave<br>Tortilla francesa<br>Patatas panaderas<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua | 6<br>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Filete de pollo empanado con jamón york y queso (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta, pan y agua | 7<br>Judías verdes rehogadas<br>Salmón con salsa alicantina<br>Patatas fritas<br>Fruta, pan y agua | 8<br>Ensalada de verano (sin gluten)<br>Salchichas Frankfurt<br>Verduras salteadas<br>Fruta/yogur, pan y agua |
| 11<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten)<br>Fruta, pan y agua | 12<br>Ensalada alemana de patata<br>Pollo al ajillo (sin gluten)<br>Calabacines en fritura (sin gluten)<br>Fruta, pan y agua | 13<br>Espaguetis a la napolitana (sin gluten)<br>Fletán a la molinera (sin gluten)<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta, pan y agua | 14<br>Alubias blancas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta, pan y agua | 15<br>Arroz con verduras<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua |
| 18<br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa con jamón<br>Ensalada de tomate y queso<br>Fruta, pan y agua | 19<br>Paella<br>Fletán a la milanesa (sin gluten)<br>Ensalada mixta<br>Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua | 20<br>Ensaladilla rusa<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur, pan y agua | 21<br>Judías verdes con jamón<br>Salmón a la marinera (sin gluten)<br>Patatas fritas<br>Fruta, pan y agua | 22<br>Macarrones a la boloñesa (sin gluten)<br>Pollo al chilindrón (sin gluten)<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta, pan y agua |
| 25<br>FESTIVO | 26<br>Ensalada campera<br>Croquetas con jamón (sin gluten)<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta, pan y agua | 27<br>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br>Hamburguesa a la plancha (sin gluten)<br>Patatas dado<br>Fruta, pan y agua | 28<br>Ensalada de garbanzos<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta, pan y agua | 29<br>Pizza Cuatro estaciones (sin gluten)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta/gelatina, pan y agua |

**Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho y salmorejo (ambos SIN GLUTEN).**

### 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:

| Si en la comida... | En la cena... |
|---|---|
| **Primeros** | |
| Arroz/pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
| Verduras | Arroz/pasta o patatas |
| **Segundos** | |
| Carne (vaca, cerdo, aves) | Pescado o huevos |
| 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.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación — La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.