

MENÚ

SIN GLUTEN

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

Menú Campamentos de Verano

LUNES						MARTES						1MIÉRCOLES						2JUEVES						3VIERNES					
												Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Palometa a la marinera (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan sin gluten y agua Plátano						Crema de calabacín (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Patatas fritas Pan sin gluten y agua Sandía						Arroz tres delicias (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón					
												KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 912,6153,6492,1734,684,99						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 867,1153,8671,1338,637,72						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 770,2830,52109,5321,763,59					
6LUNES						7MARTES						8MIÉRCOLES						9JUEVES						10VIERNES					
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con queso (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan sin gluten y agua Sandía						Sopa de ave sin gluten (Cocido) / Salmorejo sin gluten Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Manzana						Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Abadejo a la gaditana sin gluten (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural 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 sin gluten y agua Plátano						Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan sin gluten y agua Naranja					
KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 762,4534,5567,9437,4710,86						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 715,3721,11120,3115,461,87						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 828,1649,0275,4034,146,63						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 756,6738,9792,9724,275,07						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 760,7722,1173,8039,6112,52					
13LUNES						14MARTES						15MIÉRCOLES						16JUEVES						17VIERNES					
Arroz con tomate (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten 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 sin gluten y agua Plátano						Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza en salsa verde sin gluten (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja						Puré de verdura (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Patatas panaderas (Horneado) Pan sin gluten y agua Melón						Macarrones a la napolitana sin gluten (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Patatas fritas Pan sin gluten y agua Yogur natural sin azúcar/fruta					
KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 690,9717,78112,7717,682,70						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 710,9646,0382,0220,544,58						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 811,8848,0975,9033,455,03						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 598,7628,0570,1620,943,77						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 756,5116,7498,4731,417,14					
20LUNES						21MARTES						22MIÉRCOLES						23JUEVES						24VIERNES					
Coliflor gratinada sin gluten (Al vapor, horneado) Merluza a la gaditana sin gluten (Frito) Patatas panaderas (Horneado) Pan sin gluten y agua Sandía						Espirales con verduras y salsa de tomate sin gluten (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural sin azúcar/fruta						Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Rape con salsa de tomate sin gluten (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja						Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Melón						Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Plátano					
KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 915,5744,3980,7744,168,03						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 471,9125,7842,7420,744,59						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 930,1275,7359,0738,359,80						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 640,2713,87108,3015,753,59						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 764,5622,1483,8135,792,18					
27LUNES						28MARTES						29MIÉRCOLES						30JUEVES						31VIERNES					
Paella mixta (Cocido, rehogado) Rape a la romana sin gluten (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural sin azúcar/fruta						Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Melón						Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan sin gluten y agua Sandía						Crema de guisantes (Cocido) Pizza de jamón y queso sin gluten (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Macedonia						Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan sin gluten y agua Macedonia					
KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 838,6348,6889,7830,685,87						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 658,1820,92100,4217,463,63						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 629,2231,7547,3834,887,41						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 795,2433,7788,7332,2511,74						KCALProt.(g)Hidr.(g)Lípid.(g)AGS.(g) 678,7234,7637,5230,419,99					



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

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado

Huevo

Postres

Fruta

Lácteo

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

> Arroz/pasta o patatas

> Pescado o huevo

> Carne magra o huevo

> Pescado o carne

> Lácteo o fruta

> 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.



www.gsdeducacion.com