

# MENÚ

SIN GLUTEN

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



Menú Campamentos de Verano

LUNES		MARTES		1 MIÉRCOLES		2 JUEVES		3 VIERNES																								
				<b>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Palometa a la marinera (Horneado)</b> <b>Zanahorias rehogadas con ajo</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Crema de calabacín (Cocido)</b> <b>Ragout de pollo al ajillo (Rehogado)</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Arroz tres delicias (Cocido)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Melón</b>																								
				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)												
				912,61	53,64	92,17	34,68	4,99		867,11	53,86	71,13	38,63	7,72		770,28	30,52	109,53	21,76	3,59												
6 LUNES		7 MARTES		8 MIÉRCOLES		9 JUEVES		10 VIERNES																								
<b>Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada)</b> <b>Tortilla francesa con queso (Horneado)</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Sopa de ave sin gluten (Cocido) / Salmorejo sin gluten</b> <b>Garbanzos salteados</b> <b>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)</b> <b>Abadejo a la gaditana sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>		<b>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</b> <b>Cinta de cerdo adobada a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Crema de zanahorias ecológicas (Cocido)</b> <b>Albóndigas en salsa (Guiso)</b> <b>Patatas dado horneada</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>																								
				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)												
				762,45	34,55	67,94	37,47	10,86		715,37	21,11	120,31	15,46	1,87		834,59	48,62	79,26	33,31	6,16	756,67	38,97	92,97	24,27	5,07		760,77	22,11	73,80	39,61	12,52	
13 LUNES		14 MARTES		15 MIÉRCOLES		16 JUEVES		17 VIERNES																								
<b>Arroz con tomate (Cocido)</b> <b>Huevos con atún (Cocido)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate y queso (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Merluza en salsa verde sin gluten (Horneado)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Puré de verdura (Cocido)</b> <b>Ragout de pollo (Guiso)</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Melón</b>		<b>Macarrones a la napolitana sin gluten (Cocido, rehogado)</b> <b>Bastones de brócoli con queso (Horneado)</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>																								
				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)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
				690,97	17,78	112,77	17,68	2,70		710,96	46,03	82,02	20,54	4,58		811,88	48,09	75,90	33,45	5,03		598,76	28,05	70,16	20,94	3,77		762,94	16,34	102,34	30,59	6,68
20 LUNES		21 MARTES		22 MIÉRCOLES		23 JUEVES		24 VIERNES																								
<b>Coliflor gratinada sin gluten (Al vapor, horneado)</b> <b>Merluza a la gaditana sin gluten (Frito)</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Espirales con verduras y salsa de tomate sin gluten (Cocido, rehogado)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>		<b>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b> <b>Rape con salsa de tomate sin gluten (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Arroz con tomate (Cocido)</b> <b>Bolitas de brócoli con queso (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Melón</b>		<b>Judías verdes con jamón (Rehogadas)</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Plátano</b>																								
				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)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
				915,57	44,39	80,77	44,16	8,03		478,33	25,38	46,61	19,92	4,12		930,12	75,73	59,07	38,35	9,80		640,27	13,87	108,30	15,75	3,59		782,20	20,11	86,06	37,64	2,32
27 LUNES		28 MARTES		29 MIÉRCOLES		30 JUEVES		31 VIERNES																								
<b>Paella mixta (Cocido, rehogado)</b> <b>Rape a la romana sin gluten (Frito)</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>		<b>Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado)</b> <b>Hamburguesa de garbanzos</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Melón</b>		<b>Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas)</b> <b>Filete de contramuslo de pollo a la plancha</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Crema de guisantes (Cocido)</b> <b>Pizza de jamón y queso sin gluten (Horneado)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Macedonia</b>		<b>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos)</b> <b>Tortilla francesa con queso (Horneado)</b> <b>Zanahorias rehogadas con ajo</b> <b>Pan sin gluten y agua</b> <b>Macedonia</b>																								
				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)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)		KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
				845,06	48,29	93,64	29,85	5,41		658,18	20,92	100,42	17,46	3,63		629,22	31,75	47,38	34,88	7,41		795,24	33,77	88,73	32,25	11,74		678,72	34,76	37,52	30,41	9,99



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.

