



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2022 - Menú SIN HUEVO

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho y salmorejo (SIN HUEVO).				
4 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	5 Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo/queso) Ragout de ternera Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	6 Lentejas de la abuela Filete de pollo empanado con jamón york (sin huevo/queso) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	7 Judías verdes rehogadas Salmón con salsa alicantina (con mayonesa sin huevo) Patatas fritas Fruta, pan y agua	8 Ensalada de verano (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo/queso) Salchichas Frankfurt Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
11 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin huevo) Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata (sin huevo/mayonesa sin huevo) Pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	13 Espaguetis a la napolitana (pasta sin huevo) Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	14 Alubias blancas con chorizo Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	15 Arroz con verduras Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo) Ensalada mixta Fruta/Helado (sin huevo), pan y agua
18 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	19 Paella Fletán empanado (sin huevo) Ensalada mixta Fruta/Helado (sin huevo), pan y agua	20 Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur, pan y agua	21 Judías verdes con jamón Salmón a la marinera Patatas fritas Fruta, pan y agua	22 Macarrones a la boloñesa (sin huevo) Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
25 FESTIVO	26 Ensalada campera (sin huevo) Croquetas con jamón (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	27 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo Hamburguesa a la plancha (sin huevo) Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Ensalada de garbanzos (sin huevo) Bacalao a la bilbaína (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	29 Pizza Cuatro estaciones (sin huevo) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, pan y agua

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.

