

MENÚ

SIN HUEVO

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

Menú Campamentos de Verano

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
		Ensalada campera sin huevo (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 sin huevo (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón
		KCAL 858,18 Prot.(g) 54,46 Hidr.(g) 84,73 Lípid.(g) 32,16 AGS.(g) 4,92	KCAL 953,53 Prot.(g) 59,98 Hidr.(g) 91,64 Lípid.(g) 36,89 AGS.(g) 7,84	KCAL 597,75 Prot.(g) 25,67 Hidr.(g) 85,87 Lípid.(g) 15,87 AGS.(g) 2,57
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía	Sopa de ave sin huevo (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana	Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral 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 y agua Plátano	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan integral y agua Naranja
KCAL 708,90 Prot.(g) 46,07 Hidr.(g) 87,72 Lípid.(g) 18,10 AGS.(g) 3,31	KCAL 823,15 Prot.(g) 32,24 Hidr.(g) 135,40 Lípid.(g) 16,11 AGS.(g) 2,72	KCAL 705,44 Prot.(g) 42,82 Hidr.(g) 63,95 Lípid.(g) 29,41 AGS.(g) 6,40	KCAL 843,08 Prot.(g) 45,09 Hidr.(g) 113,48 Lípid.(g) 22,53 AGS.(g) 5,18	KCAL 699,25 Prot.(g) 23,04 Hidr.(g) 63,64 Lípid.(g) 37,47 AGS.(g) 12,56
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Filete de pollo a la plancha 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 sin huevo (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 a la napolitana sin huevo (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso sin huevo (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta
KCAL 861,58 Prot.(g) 44,93 Hidr.(g) 132,02 Lípid.(g) 16,54 AGS.(g) 3,14	KCAL 797,38 Prot.(g) 52,15 Hidr.(g) 102,53 Lípid.(g) 18,79 AGS.(g) 4,69	KCAL 751,53 Prot.(g) 48,99 Hidr.(g) 67,54 Lípid.(g) 30,72 AGS.(g) 4,97	KCAL 685,18 Prot.(g) 34,17 Hidr.(g) 90,67 Lípid.(g) 19,19 AGS.(g) 3,88	KCAL 683,69 Prot.(g) 16,73 Hidr.(g) 88,25 Lípid.(g) 28,49 AGS.(g) 6,94
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 sin huevo (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Ensalada de ave sin huevo (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 sin huevo (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón	Judías verdes con jamón (Rehogadas) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Plátano
KCAL 938,76 Prot.(g) 49,24 Hidr.(g) 95,85 Lípid.(g) 38,57 AGS.(g) 5,89	KCAL 558,32 Prot.(g) 31,90 Hidr.(g) 63,26 Lípid.(g) 19,00 AGS.(g) 4,71	KCAL 614,70 Prot.(g) 54,48 Hidr.(g) 48,78 Lípid.(g) 21,67 AGS.(g) 4,57	KCAL 699,33 Prot.(g) 17,25 Hidr.(g) 130,01 Lípid.(g) 11,72 AGS.(g) 2,46	KCAL 490,61 Prot.(g) 32,99 Hidr.(g) 49,88 Lípid.(g) 17,16 AGS.(g) 3,79
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Paella mixta (Cocido, rehogado) Rape a la andaluza (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta	Macarrones a la carbonara sin huevo (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	Ensalada campera sin huevo (Ingredientes en crudo y patata cocida) Filete de pollo a la plancha Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia
KCAL 822,38 Prot.(g) 36,94 Hidr.(g) 98,58 Lípid.(g) 30,71 AGS.(g) 5,68	KCAL 744,48 Prot.(g) 27,16 Hidr.(g) 120,75 Lípid.(g) 15,73 AGS.(g) 3,75	KCAL 567,70 Prot.(g) 32,68 Hidr.(g) 37,22 Lípid.(g) 32,74 AGS.(g) 7,46	KCAL 902,50 Prot.(g) 41,37 Hidr.(g) 72,52 Lípid.(g) 27,18 AGS.(g) 11,34	KCAL 625,72 Prot.(g) 43,05 Hidr.(g) 57,93 Lípid.(g) 23,36 AGS.(g) 4,27



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