

MENÚ

SIN HUEVO

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



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 KCAL 858,18 Prot.(g) 54,46 Hidr.(g) 84,73 Lípid.(g) 32,16 AGS.(g) 4,92	Crema de calabacín (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Patatas fritas Pan y agua Sandía KCAL 953,53 Prot.(g) 59,98 Hidr.(g) 91,64 Lípid.(g) 36,89 AGS.(g) 7,84	Arroz tres delicias sin huevo (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón KCAL 597,75 Prot.(g) 25,67 Hidr.(g) 85,87 Lípid.(g) 15,87 AGS.(g) 2,57			
6	7	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía KCAL 708,90 Prot.(g) 46,07 Hidr.(g) 87,72 Lípid.(g) 18,10 AGS.(g) 3,31	Sopa de ave sin huevo (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana KCAL 823,15 Prot.(g) 32,24 Hidr.(g) 135,40 Lípid.(g) 16,11 AGS.(g) 2,72	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 con o sin azúcar/fruta KCAL 711,87 Prot.(g) 42,42 Hidr.(g) 67,81 Lípid.(g) 28,59 AGS.(g) 5,93	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 KCAL 843,08 Prot.(g) 45,09 Hidr.(g) 113,48 Lípid.(g) 22,53 AGS.(g) 5,18	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneada Pan integral y agua Naranja KCAL 699,25 Prot.(g) 23,04 Hidr.(g) 63,64 Lípid.(g) 37,47 AGS.(g) 12,56			
13	14	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 KCAL 861,58 Prot.(g) 44,93 Hidr.(g) 132,02 Lípid.(g) 16,54 AGS.(g) 3,14	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 KCAL 797,38 Prot.(g) 52,15 Hidr.(g) 102,53 Lípid.(g) 18,79 AGS.(g) 4,69	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 KCAL 751,53 Prot.(g) 48,99 Hidr.(g) 67,54 Lípid.(g) 30,72 AGS.(g) 4,97	Puré de verdura (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón KCAL 685,18 Prot.(g) 34,17 Hidr.(g) 90,67 Lípid.(g) 19,19 AGS.(g) 3,88	Macarrones a la napolitana sin huevo (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso sin huevo (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta KCAL 690,12 Prot.(g) 16,33 Hidr.(g) 92,11 Lípid.(g) 27,67 AGS.(g) 6,48			
20	21	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
Coliflor gratinada (Al vapor, horneado) Merluza a la gaditana (Frito) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía KCAL 938,76 Prot.(g) 49,24 Hidr.(g) 95,85 Lípid.(g) 38,57 AGS.(g) 5,89	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 con o sin azúcar/fruta KCAL 564,75 Prot.(g) 31,50 Hidr.(g) 67,12 Lípid.(g) 18,17 AGS.(g) 4,24	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 KCAL 614,70 Prot.(g) 54,48 Hidr.(g) 48,78 Lípid.(g) 21,67 AGS.(g) 4,57	Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con queso sin huevo (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón KCAL 699,33 Prot.(g) 17,25 Hidr.(g) 130,01 Lípid.(g) 11,72 AGS.(g) 2,46	Judías verdes con jamón (Rehogadas) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Plátano KCAL 508,24 Prot.(g) 30,96 Hidr.(g) 52,14 Lípid.(g) 19,01 AGS.(g) 3,94			
27	28	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 con o sin azúcar/fruta KCAL 828,81 Prot.(g) 36,54 Hidr.(g) 102,44 Lípid.(g) 29,88 AGS.(g) 5,22	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 KCAL 744,48 Prot.(g) 27,16 Hidr.(g) 120,75 Lípid.(g) 15,73 AGS.(g) 3,75	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía KCAL 567,70 Prot.(g) 32,68 Hidr.(g) 37,22 Lípid.(g) 32,74 AGS.(g) 7,46	Crema de guisantes (Cocido) Pizza de jamón y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Macedonia KCAL 902,50 Prot.(g) 41,37 Hidr.(g) 72,52 Lípid.(g) 27,18 AGS.(g) 11,34	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 625,72 Prot.(g) 43,05 Hidr.(g) 57,93 Lípid.(g) 23,36 AGS.(g) 4,27			



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.

