

MENÚ

SIN LÁCTEOS

Junio 2026



1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES															
Crema de calabaza (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Patatas dado horneada Pan y agua Melón		Arroz tres delicias (Cocido) Merluza en salsa alicantina sin lácteo (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		Judías verdes rehogadas Albóndigas (Guiso) Puré de patata sin lácteo Pan integral y agua Plátano		Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja		Espaguetis integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Manzana																
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)
682,90	25,74	90,04	21,64	4,60	812,10	37,34	119,78	19,83	3,48	655,61	19,70	66,12	34,14	10,99	930,61	59,87	109,97	26,70	4,36	715,79	17,42	101,17	25,51	4,38
8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES															
Brócoli con jamón (Rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Sandía		Paella mixta (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo empanado (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Plátano		Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza a la marinera (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Plátano		Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con jamón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Naranja																
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)
680,95	40,06	80,69	21,41	4,08	851,27	39,79	121,58	22,45	6,10	862,28	72,79	75,17	28,32	6,05	870,55	44,72	117,86	23,98	4,17	511,70	15,84	79,52	13,15	2,93
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES															
Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensaladilla rusa sin lácteo (Ingredientes cocidos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		Ensalada de ave sin lácteo (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja		Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno con mayonesa Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón		Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan integral y agua Manzana																
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)
845,66	42,27	114,29	23,71	3,07	784,33	63,16	77,37	18,68	4,17	780,15	29,30	78,06	34,03	5,54	725,88	26,79	110,40	18,55	2,83	655,57	30,13	74,46	25,57	7,11
22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES															
Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Manzana		Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía		Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón																
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)
770,15	21,48	93,58	32,91	1,98	811,11	46,20	111,70	18,93	3,90	734,96	40,11	79,07	27,88	4,46	865,28	24,73	139,99	20,52	3,02	564,52	33,31	56,28	22,32	5,23
29	LUNES	30	MARTES																					
Ensalada de pasta sin aceitunas (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Plátano																						
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																				
665,86	37,82	88,10	17,54	3,44																				

Menú Campamentos de Verano



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.

