

MENÚ

SIN LÁCTEOS

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



Menú Campamentos de Verano

LUNES					MARTES					1 MIÉRCOLES					2 JUEVES					3 VIERNES				
										Ensalada campera (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 (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón				
										KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 851,09 54,56 82,00 32,53 5,04					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 953,53 59,98 91,64 36,89 7,84					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 708,76 31,45 99,37 19,62 3,64				
6 LUNES					7 MARTES					8 MIÉRCOLES					9 JUEVES					10 VIERNES				
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con jamón (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía					Sopa de ave (Cocido) / Salmoreijo Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana					Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Macedonia					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 horneado Pan integral y agua Naranja				
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 773,64 36,51 88,26 29,30 6,82					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 831,65 31,28 143,65 14,02 2,16					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 800,29 41,46 92,84 27,37 5,08					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 843,08 45,09 113,48 22,53 5,18					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,25 23,04 63,64 37,47 12,56				
13 LUNES					14 MARTES					15 MIÉRCOLES					16 JUEVES					17 VIERNES				
Arroz con tomate (Cocido) Huevos con atún (Cocido) 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 (En crudo) Pan y agua Plátano					Ensalada campera (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 integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Bastones de brócoli con jamón (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Macedonia				
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 777,39 23,90 133,29 15,93 2,82					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 783,04 50,92 103,10 17,49 3,43					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 744,44 49,09 64,81 31,09 5,09					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 685,18 34,17 90,67 19,19 3,88					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 648,62 17,52 83,09 26,47 5,13				
20 LUNES					21 MARTES					22 MIÉRCOLES					23 JUEVES					24 VIERNES				
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Merluza a la gaditana (Frito) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía					Espirales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Macedonia					Ensalada de ave sin lácteo (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 jamón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón					Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Plátano				
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 892,29 49,24 93,89 34,29 4,73					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 606,72 31,64 80,50 16,56 3,01					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 833,65 75,34 48,76 33,33 8,19					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 687,91 18,27 126,88 11,34 1,89					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 720,68 21,04 75,90 35,49 2,37				
27 LUNES					28 MARTES					29 MIÉRCOLES					30 JUEVES					31 VIERNES				
Paella mixta (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Macedonia					Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, 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, tomate y orégano Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia					Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Tortilla francesa con jamón (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia				
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 861,30 52,51 102,52 26,24 4,23					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 891,31 29,00 153,37 16,22 3,86					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 567,70 32,68 37,22 32,74 7,46					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 996,77 31,77 83,28 16,32 3,39					KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 541,99 31,53 27,17 21,84 5,88				



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.

