



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2022 - Menú SIN LEGUMBRES

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho y salmorejo.				
4	5	6	7	8
Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	Ensalada de ave Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	Patatas guisadas con magro (sin guisantes) Filete de pollo empanado con jamón york y queso Ensalada mixta Fruta, pan y agua	Crema de calabaza Salmón con salsa alicantina Patatas fritas Fruta, pan y agua	Fideuá mixta (sin guisantes) Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta/Helado, pan y agua
11	12	13	14	15
Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin guisantes) Fruta, pan y agua	Ensalada alemana de patata Pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	Espaguetis a la napolitana Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	Crema de calabacines Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua
18	19	20	21	22
Crema de espárragos Tortilla francesa con jamón Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	Paella (sin guisantes) Fletán a la milanesa Ensalada mixta Fruta/yogur, pan y agua	Ensaladilla rusa (sin guisantes) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Salmón a la marinera Patatas fritas Fruta, pan y agua	Macarrones a la boloñesa Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
25	26	27	28	29
FESTIVO	Ensalada campera Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	Crema de calabaza/Parrillada de calabacín (a elegir) Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Patatas dado Fruta, pan y agua	Ensalada de arroz (sin guisantes) Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	Pizza Cuatro estaciones 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.

