

MENÚ

SIN LEGUMBRES

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

Menú Campamentos de Verano

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						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 sin legumbre (Cocido) Hamburguesa de brócoli Ensalada de tomate (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)	
												851,0954,5682,0032,535,04						953,5359,9891,6436,897,84						577,1920,6273,0821,494,06											
6LUNES						7MARTES						8MIÉRCOLES						9JUEVES						10VIERNES											
Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con queso (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía						Sopa de ave (Cocido) / Salmorejo Filete de pollo a la plancha 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 Yogur natural sin azúcar/fruta						Arroz con verduras sin judías (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 sin legumbre (Guiso) Patatas dado horneada 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)							
848,87	40,67	88,45	35,73	10,98		779,60	49,00	118,06	11,84	2,61		861,83	45,50	97,64	30,28	6,87		716,22	35,67	97,60	19,30	4,27		700,85	22,96	64,15	37,51	12,61							
13LUNES						14MARTES						15MIÉRCOLES						16JUEVES						17VIERNES											
Arroz con tomate (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana						Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y queso (En crudo) Pan y agua Plátano						Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza en salsa verde sin guisante (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Naranja						Puré de verdura sin legumbre (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón						Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Bastones de brócoli con queso sin guisante (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta											
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)							
777,39	23,90	133,29	15,93	2,82		1067,27	72,16	100,90	40,95	12,08		743,89	49,04	64,73	31,09	5,09		685,99	34,06	90,92	19,12	3,86		730,26	21,61	90,46	30,46	7,62							
20LUNES						21MARTES						22MIÉRCOLES						23JUEVES						24VIERNES											
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 legumbre (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta						Ensalada de ave (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 guisante (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón						Crema de calabacín (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Plátano											
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)							
938,76	49,24	95,85	38,57	5,89		666,44	35,56	85,05	19,43	4,79		862,30	76,92	48,83	35,78	9,78		713,04	18,32	130,08	12,68	2,77		684,39	17,91	76,32	31,53	1,56							
27LUNES						28MARTES						29MIÉRCOLES						30JUEVES						31VIERNES											
Paella mixta (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural sin azúcar/fruta						Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Hamburguesa de brócoli Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Melón						Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía						Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado) Pizza de jamón y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia						Ensaladilla rusa sin legumbre (Ingredientes cocidos) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia											
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)							
922,84	56,55	107,32	29,15	6,02		705,25	20,26	109,06	19,60	4,80		636,21	33,10	44,79	36,24	8,01		932,05	46,50	71,26	28,81	11,79		876,67	56,05	57,17	45,46	15,04							



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