

# MENÚ

Junio 2026



## SIN LEGUMBRES

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES															
<b>Crema de calabaza (Cocido)</b> <b>Huevos revueltos con jamón (Rehogado)</b> <b>Patatas dado horneada</b> <b>Pan y agua</b> <b>Melón</b>		<b>Arroz tres delicias sin legumbre (Cocido)</b> <b>Merluza en salsa alicantina (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Brócoli rehogado y Albóndigas sin legumbre (Guiso)</b> <b>Puré de patata</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Puré de verdura sin legumbre (Cocido)</b> <b>Rape a la romana (Frito)</b> <b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Espaguetis integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado)</b> <b>Hamburguesa de brócoli</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>																
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	933,58	40,77	119,76	31,83	4,89	659,27	20,68	61,54	36,20	14,31	859,59	47,40	96,32	27,71	4,15	503,40	14,15	48,39	26,78	6,89
8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES															
<b>Brócoli con jamón (Rehogado)</b> <b>Cinta de cerdo a la plancha</b> <b>Patatas a lo provenzal (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Paella mixta (Cocido, rehogado)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Puré de verdura sin legumbre (Cocido)</b> <b>Filete de pollo empanado (Frito)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>		<b>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Merluza a la marinera (Horneado)</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado)</b> <b>Bastones de brócoli con queso (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Naranja</b>																
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	866,97	74,82	61,82	32,38	7,22	939,79	40,30	122,48	31,41	5,25	701,02	17,30	109,36	20,25	5,12
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES															
<b>Arroz con tomate (Cocido)</b> <b>Abadejo a la molinera (Frito)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensaladilla rusa sin legumbre (Ingredientes cocidos)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> <b>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Dorada al horno con mayonesa</b> <b>Patatas panaderas (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Melón</b>		<b>Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>																
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	737,08	61,45	78,88	18,72	4,17	817,89	45,35	65,30	36,92	8,13	730,83	19,89	96,18	28,96	4,60	614,07	31,76	59,78	26,76	8,01
22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES															
<b>Crema de zanahorias (Cocido)</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Fideuá mixta (Guiso)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado)</b> <b>Rape a la romana (Frito)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>		<b>Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo)</b> <b>Hamburguesa de brócoli</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</b> <b>Huevos con atún (Cocido)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Melón</b>																
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)
912,43	23,69	110,61	37,40	2,66	811,11	46,20	111,70	18,93	3,90	730,12	44,27	65,35	31,59	6,84	657,42	18,29	100,02	18,28	2,94	564,52	33,31	56,28	22,32	5,23
29	LUNES	30	MARTES																					
<b>Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida)</b> <b>Filete de contramuslo de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b> <b>Merluza en salsa verde (Horneado)</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan y agua</b> <b>Yogur natural con o sin azúcar/fruta</b>																						
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																				
664,63	37,74	91,09	16,13	4,42																				

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 media 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.

