

MENÚ

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



GSD
educación

SIN LEGUMBRES



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 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) 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) 577,19 20,62 73,08 21,49 4,06			
6	7	8	9	10			
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 con o 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) 848,87 40,67 88,45 35,73 10,98	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 779,60 49,00 118,06 11,84 2,61	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 868,25 45,10 101,50 29,45 6,41	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 716,22 35,67 97,60 19,30 4,27	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 700,85 22,96 64,15 37,51 12,61			
13	14	15	16	17			
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 con o sin azúcar/fruta			
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) 1067,27 72,16 100,90 40,95 12,08	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 743,89 49,04 64,73 31,09 5,09	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 685,99 34,06 90,92 19,12 3,86	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 736,69 21,21 94,32 29,63 7,16			
20	21	22	23	24			
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 con o 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) 938,76 49,24 95,85 38,57 5,89	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 672,87 35,16 88,91 18,61 4,33	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 862,30 76,92 48,83 35,78 9,78	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 713,04 18,32 130,08 12,68 2,77	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 684,39 17,91 76,32 31,53 1,56			
27	28	29	30	31			
Paella mixta (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural con o 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) 929,26 56,15 111,19 28,32 5,56	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 705,25 20,26 109,06 19,60 4,80	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 636,21 33,10 44,79 36,24 8,01	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 932,05 46,50 71,26 28,81 11,79	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 876,67 56,05 57,17 45,46 15,04			



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.

