



# ¿Qué comemos hoy?



## JULIO 2022 - Menú SIN PESCADO

## CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho y salmorejo.</b>				
4 Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	5 Ensalada de ave Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	6 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Pollo Cordon bleu Ensalada mixta Fruta, pan y agua	7 Judías verdes rehogadas Ragout de ternera Patatas fritas Fruta, pan y agua	1 Fideuá mixta Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta/Helado, pan y agua
11 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata Pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	13 Espaguetis a la napolitana Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	14 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	8 Ensalada de verano (sin palitos de cangrejo) Salchichas Frankfurt Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
18 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	19 Paella (sin calamar) Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur, pan y agua	20 Ensaladilla rusa (sin atún) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	21 Judías verdes con jamón Escalope de ternera empanado Patatas fritas Fruta, pan y agua	15 Arroz con verduras Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua
25 FESTIVO	26 Ensalada campera (sin atún) Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	27 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Ensalada de garbanzos Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	22 Macarrones a la boloñesa Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
				29 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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	
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.

