

MENÚ

Junio 2026



SIN PESCADO

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES															
Crema de calabaza (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Patatas dado horneada Pan y agua Melón		Arroz tres delicias (Cocido) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		Judías verdes rehogadas Albóndigas (Guiso) Puré de patata Pan integral y agua Plátano		Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja		Espaguetis integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con 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)
682,90	25,74	90,04	21,64	4,60	728,77	39,34	109,99	14,06	3,07	733,39	21,84	69,32	40,41	15,21	743,13	47,69	96,94	17,03	3,63	711,26	20,58	88,36	29,02	6,97
8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES															
Brócoli con jamón (Rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Sandía		Paella sin pescado (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo empanado (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		FESTIVO		Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) 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)
680,95	40,06	80,69	21,41	4,08	977,19	42,25	131,90	30,69	7,55	786,75	73,58	52,93	29,46	6,80						701,02	17,30	109,36	20,25	5,12
15	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES															
Arroz con tomate (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensaladilla rusa sin pescado (Ingredientes cocidos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja		Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Cinta de sajonia a la plancha Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón		Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan integral y agua Yogur natural con o 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)
674,57	33,35	99,93	15,03	2,94	746,76	58,72	77,37	17,03	3,88	815,97	31,28	78,15	37,09	7,52	865,60	48,42	114,86	22,53	3,98	614,07	31,76	59,78	26,76	8,01
22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES															
Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana		Fideuá mixta sin pescado (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano		Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta		Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía		Arroz con verduras y pollo (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (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)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
770,15	21,48	93,58	32,91	1,98	798,73	43,86	111,37	18,71	3,84	542,65	32,09	52,33	21,93	6,10	865,28	24,73	139,99	20,52	3,02	587,18	33,53	54,44	25,62	6,71
29	LUNES	30	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES															
Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Ragout de ternera (Guiso) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta																						
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
664,63	37,74	91,09	16,13	4,42	821,15	57,09	70,50	29,95	7,69															

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 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.

