

MENÚ

SIN PESCADO

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



Menú Campamentos de Verano

LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES
		Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Cinta de sajonia a la plancha Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Plátano KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 915,00 63,73 59,12 42,53 11,29	Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Patatas fritas Pan y agua Sandía KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 953,53 59,98 91,64 36,89 7,84	Arroz tres delicias (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Melón KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 708,76 31,45 99,37 19,62 3,64			
6 Coliflor rehogada (Al vapor, rehogada) Tortilla francesa con queso (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 848,87 40,67 88,45 35,73 10,98	7 Sopa de ave (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 807,08 33,51 135,07 14,20 2,26	8 Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 748,65 44,21 91,68 21,59 6,51	9 Arroz con verduras y pollo (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Plátano KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 843,08 45,09 113,48 22,53 5,18	10 Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Patatas dado horneado Pan integral y agua Naranja KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 699,25 23,04 63,64 37,47 12,56			
13 Arroz con tomate (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Manzana KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 876,49 27,79 133,57 24,65 5,03	14 Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y queso (En crudo) Pan y agua Plátano KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 797,38 52,15 102,53 18,79 4,69	15 Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Naranja KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 943,97 66,27 35,69 55,43 15,15	16 Puré de verdura (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 685,18 34,17 90,67 19,19 3,88	17 Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Patatas fritas Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 737,02 21,28 94,32 29,64 7,16			
20 Coliflor gratinada (Al vapor, horneado) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Sandía KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 755,38 46,07 89,68 22,38 4,47	21 Espirales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 674,69 35,28 89,17 18,64 4,34	22 Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Naranja KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 813,89 67,26 35,28 40,58 11,13	23 Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Melón KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 726,68 19,99 128,81 14,00 3,71	24 Judías verdes con jamón (Rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan integral y agua Plátano KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 720,68 21,04 75,90 35,49 2,37			
27 Paella sin pescado (Cocido, rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 740,26 42,79 97,85 19,12 4,93	28 Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Melón KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 749,07 27,29 121,12 16,01 3,92	29 Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 567,70 32,68 37,22 32,74 7,46	30 Crema de guisantes (Cocido) Pizza de jamón y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 902,50 41,37 72,52 27,18 11,34	31 Ensaladilla rusa sin pescado (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) 840,61 52,67 27,84 43,66 14,75			



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.

