



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 - Menú SIN GLUTEN

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 Ensalada campera Calamares a la romana (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	28 Sopa de verdura con conchitas (sin gluten) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua	29 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua	30 Arroz tres delicias Nachos con carne picada Ensalada mixta Fruta, pan y agua	

Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho o salmorejo (ambos SIN GLUTEN).

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...

Primeros

Arroz/pasta, patatas o legumbres

Verduras cocinadas u hortalizas crudas

Segundos

Verduras

Arroz/pasta o patatas

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado o huevos

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.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.





¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 - Menú SIN HUEVO

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 Ensalada campera (sin huevo) Calamares a la romana (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	28 Sopa de verdura con conchitas (pasta y caldo sin huevo) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua	29 Judías pintas estofadas Pollo asado Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua	30 Arroz tres delicias (sin huevo) Nachos con carne picada Ensalada mixta Fruta, pan y agua	

Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho o salmorejo (SIN HUEVO).

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...
Primeros	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
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.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.





¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 - Menú SIN LECHE

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 Ensalada campera Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	28 Sopa de verdura con conchitas (caldo sin lácteos) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua	29 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua	30 Arroz tres delicias Nachos con carne picada (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	

Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho o salmorejo.

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...
Primeros	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
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.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.





¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 - Menú SIN PESCADO

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 Ensalada campera (sin atún) Croquetas con jamón Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	28 Sopa de verdura con conchitas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua	29 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua	30 Arroz tres delicias Nachos con carne picada Ensalada mixta Fruta, pan y agua	

Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho o salmorejo.

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...

Primeros

Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas

Segundos

Carne (vacca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
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.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.





¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 - Menú SIN LEGUMBRES

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 Ensalada campera Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	28 Sopa de verdura con conchitas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua	29 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua	30 Arroz tres delicias (sin guisantes) Nachos con carne picada Ensalada mixta Fruta, pan y agua	

Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho o salmorejo.

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...
Primeros	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
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.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.

