



# ¿Qué comemos hoy?



## JUNIO 2022 - Menú General (desde 1º Ed. Primaria)

## CAMPAMENTO DE VERANO

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

