



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 - Menú 9 (nivel 3, 4 y 5)

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	
Ensalada campera* Anillas de calamar Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	Sopa de picadillo Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua	Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua	Arroz tres delicias* Fletán empanado 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.

