



# ¿Qué comemos hoy?



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

## CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho y salmorejo</b>				
4 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	5 Ensalada de ave Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	6 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Pollo Cordon bleu Ensalada mixta Fruta, pan y agua	7 Judías verdes rehogadas Salmón con salsa alicantina Patatas fritas Fruta, pan y agua	1 Fideuá mixta Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta/Helado, pan y agua
11 Crema de zanahorias Albóndigas caseras con patatas dado Fruta, pan y agua	12 Espaguetis a la napolitana Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	13 Ensalada alemana de patata Pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	14 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	8 Ensalada de verano Salchichas Frankfurt Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
18 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón de york Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	19 Paella Fletán a la milanesa Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua	20 Ensaladilla rusa Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur, pan y agua	21 Judías verdes con jamón Salmón a la marinera Patatas fritas Fruta, pan y agua	15 Arroz con verduras Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua
25 FESTIVO	26 Ensalada campera Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	27 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Ensalada de garbanzos Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	22 Macarrones a la boloñesa Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
				29 Pizza Cuatro estaciones Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, pan y agua

### 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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vacca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	
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.

