



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2023 - Menú SIN GLUTEN

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con tomate Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	4 Ensalada de ave Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	5 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)(singluten) Filete de pollo empanado con jamón york y queso Ensalada mixta Fruta, pan y agua	6 Judías verdes rehogadas Taquitos de atún con salsa de tomate (sin gluten) Patatas fritas Fruta, pan y agua	7 Ensalada de verano (sin gluten) Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
10 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten) Fruta, pan y agua	11 Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Gallo a la molinera (sin gluten) Ensalada mixta con brotes y queso Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata Pollo al ajillo (sin gluten) Calabacines en fritura (sin gluten) Fruta, pan y agua	13 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	14 Arroz con verduras Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin gluten) Hummus Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua
17 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Tortilla francesa con jamón Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	18 Paella Fletán a la milanesa (sin gluten) Ensalada mixta Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua	19 Ensaladilla rusa Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur, pan y agua	20 Judías verdes con jamón Salmón a la plancha Arroz integral Fruta, pan y agua	21 Macarrones a la boloñesa (sin gluten) Pollo al chilindrón (sin gluten) Parrillada de calabacín Fruta, pan y agua
24 Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha (sin gluten) Patatas fritas Fruta/yogur, pan y agua	25 Ensalada campera* Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	26 Crema de calabaza Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	27 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Espirales tres delicias (sin gluten) Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua
31 Pizza Cuatro estaciones (sin gluten) Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, 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
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?



JULIO 2023 - Menú SIN HUEVO

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	4 Ensalada de ave (sin huevo/salsa rosa sin huevo/queso) Ragout de ternera Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	5 Lentejas de la abuela Pollo Cordon bleu Ensalada mixta Fruta, pan y agua	6 Judías verdes rehogadas Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta, pan y agua	7 Ensalada de verano (pasta y sin huevo/palitos de cangrejo/queso) Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
10 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin huevo) Fruta, pan y agua	11 Espaguetis a la napolitana (pasta sin huevo) Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada mixta con brotes y queso Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata (sin huevo/mayonesa sin huevo) Pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	13 Coliflor rehogada Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	14 Arroz con verduras Solomillo de cerdo a las finas hierbas (sin huevo) Hummus Fruta/Helado (sin huevo), pan y agua
17 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	18 Paella Fletán empanado (sin huevo) Ensalada mixta Fruta/Helado (sin huevo), pan y agua	19 Ensaladilla rusa (sin huevo y con mayonesa sin huevo) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur, pan y agua	20 Judías verdes con jamón Salmón a la plancha Arroz integral Fruta, pan y agua	21 Macarrones a la boloñesa (sin huevo) Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
24 Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha (sin huevo) Patatas fritas Fruta, pan y agua	25 Ensalada campera (sin huevo) Croquetas con jamón (sin huevo) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	26 Crema de calabaza Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta, pan y agua	27 Ensalada de garbanzos (sin huevo) Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Espirales tres delicias (pasta y sin huevo) Fletán a la molinera (sin huevo) Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin huevo), pan y agua
31 Pizza Cuatro estaciones (sin huevo) Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, 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.





¿Qué comemos hoy?



JULIO 2023 - Menú SIN LECHE

CAMPAMENTO DE VERANO

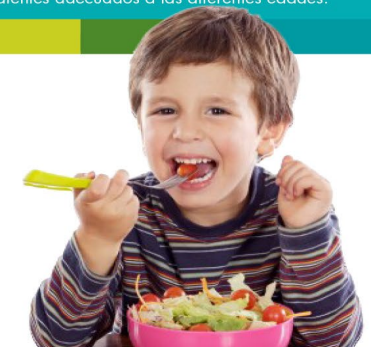
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	4 Ensalada de ave (sin lácteos) Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	5 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pollo empanado con jamón york (sin lácteos) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	6 Judías verdes rehogadas Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta, pan y agua	7 Ensalada de verano (sin lácteos) Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta/yogur de soja, pan y agua
10 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado (sin lácteos) Fruta, pan y agua	11 Espaguetis a la napolitana Fletán a la molinera Ensalada mixta con brotes (sin queso) Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata Pollo al ajillo Calabacines en fritura (sin lácteos) Fruta, pan y agua	13 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	14 Arroz con verduras Solomillo de cerdo a las finas hierbas Hummus Fruta/Helado (sin lácteos), pan y agua
17 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	18 Paella Fletán empanado Ensalada mixta Fruta/Helado (sin lácteos), pan y agua	19 Ensaladilla rusa Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur de soja, pan y agua	20 Judías verdes con jamón Salmón a la plancha Arroz integral Fruta, pan y agua	21 Macarrones a la boloñesa (sin queso rallado) Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
24 Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Patatas fritas Fruta/yogur de soja, pan y agua	25 Ensalada campera Croquetas con jamón (sin lácteos) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	26 Crema de calabaza Merluza a la gaditana Ensalada mixta con pasta integral Fruta, pan y agua	27 Ensalada de garbanzos Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Espirales tres delicias Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado (sin lácteos), pan y agua
31 Pizza Cuatro estaciones (sin lácteos) Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, 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 la elaboración de los platos se emplean ingredientes adecuados a las diferentes edades.





¿Qué comemos hoy?



JULIO 2023 - Menú SIN PESCADO

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con tomate Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	4 Ensalada de ave Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	5 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Pollo Cordon bleu Ensalada mixta Fruta, pan y agua	6 Judías verdes rehogadas Ragout de ternera Patatas fritas Fruta, pan y agua	7 Ensalada de verano (sin palitos de cangrejo) Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
10 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado Fruta, pan y agua	11 Espaguetis a la napolitana Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata Pollo al ajillo Calabacines en fritura (sin pescado) Fruta, pan y agua	13 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	14 Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Hummus Fruta/Helado, pan y agua
17 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	18 Paella (sin calamar) Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada mixta Fruta/yogur, pan y agua	19 Ensaladilla rusa (sin atún) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	20 Judías verdes con jamón Escalope de ternera empanado Arroz integral Fruta, pan y agua	21 Macarrones a la boloñesa Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
24 Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha (sin lácteos) Patatas fritas Fruta/yogur, pan y agua	25 Ensalada campera (sin atún) Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	26 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua	27 Ensalada de garbanzos Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	28 Espirales tres delicias Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta/Helado, pan y agua
31 Pizza Cuatro estaciones Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, 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.





¿Qué comemos hoy?



JULIO 2023 - Menú SIN LEGUMBRES

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	4 Ensalada de ave Tortilla francesa Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar, pan y agua	5 Patatas guisadas (sin guisantes) Pollo Cordon bleu Ensalada mixta Fruta, pan y agua	6 Cema de calabaza Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta, pan y agua	7 Ensalada de verano Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
10 Crema de zanahorias Albóndigas caseras con patatas dado (sin gisantes) Fruta, pan y agua	11 Espaguetis a la napolitana Gallo a la molinera Ensalada mixta con brotes y queso Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata Pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	13 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	14 Arroz con verduras (sin judías verdes/guisantes) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua
17 Crema de espárragos Tortilla francesa con jamón de york Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	18 Paella (sin guisantes) Fletán empanado Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua	19 Ensaladilla rusa (sin guisantes) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur, pan y agua	20 Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) Boquerones en tempura Arroz integral Fruta, pan y agua	21 Macarrones a la boloñesa Pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
24 Brócoli rehogado Hamburguesa a la plancha (producto sin fibra de guisante o similar) Patatas fritas Fruta/yogur, pan y agua	25 Ensalada campera Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	26 Crema de calabaza Merluza a la gaditana Ensalada mixta con pasta integral Fruta, pan y agua	27 Champiñón salteado con jamón serrano Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Espirales tres delicias (sin guisantes) Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado, pan y agua
31 Pizza Cuatro estaciones Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina, 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.

