



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2023 - Menú General (desde 1º Ed. Primaria)

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 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Pollo Cordon bleu Ensalada mixta Fruta, pan y agua	6 Judías verdes rehogadas Taquitos de atún con salsa de tomate 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 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 Solomillo de cerdo a las finas hierbas Hummus Fruta/Helado, pan y agua
17 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón de york Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	18 Paella Fletán empanado Ensalada mixta Fruta/Helado, 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 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 Guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha 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 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, 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 y 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.

