



¿Qué comemos hoy?



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

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
26	27	28	29	30
Ensalada campera Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	Sopa de verdura con conchitas Chuleta de Sajonia 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 Nachos con carne picada Ensalada mixta Fruta, pan y agua	Fideuá mixta Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta/Helado, 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

Segundos

Verduras

Arroz/pasta o patatas

Postres

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.

