



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2023 - Menú 9 (nivel 3, 4 y 5)

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	4 Sopa de ave con fideos 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 Patatas fritas Fruta, pan y agua	7 Ensalada de pasta 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 Macarrones a la napolitana Gallo a la molinera Ensalada mixta Fruta, pan y agua	12 Ensalada alemana de patata* Ragout de pollo al ajillo Calabacines en fritura Fruta, pan y agua	13 Crema de coliflor/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 Fruta, pan y agua	18 Paella* Fletán empanado Ensalada mixta Fruta/Helado, pan y agua	19 Ensalada campera* 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 Ragout de pollo al chilindrón Tempura de verduras Fruta, pan y agua
24 Crema de guisantes 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 integral Fruta, pan y agua	27 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta, pan y agua	28 Espirales tres delicias* Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado, pan y agua
31 Arroz con tomate 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.

