



¿Qué comemos hoy?



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

CAMPAMENTO DE VERANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	
Ensalada campera	Sopa de verdura con conchitas	Judías pintas estofadas	Arroz tres delicias	
Calamares a la romana	Chuleta de Sajonia a la plancha	Tortilla de patata	Nachos con carne picada (sin gluten)	
Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Asadillo de pimientos	Ensalada mixta	
Fruta, pan y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, 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 cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.

