



# ¿Qué comemos hoy?



## JUNIO 2022 - Menú SIN LEGUMBRES

## CAMPAMENTO DE VERANO

| LUNES                 | MARTES                          | MIÉRCOLES                                       | JUEVES                              | VIERNES |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|---------|
| 27                    | 28                              | 29                                              | 30                                  |         |
| Ensalada campera      | Sopa de verdura con conchitas   | Crema de verduras (sin judías verdes/guisantes) | Arroz tres delicias (sin guisantes) |         |
| Calamares a la romana | Chuleta de Sajonia a la plancha | Tortilla de patata                              | Nachos con carne picada             |         |
| 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.

