



¿Que comemos este verano?

certificación para la elaboración de alimentos
y seguridad alimentaria:
NÚMERO RGSEAA/REM EM-26.21290/A



JULIO 2024 menú

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Sopa de verdura con conchitas (sin gluten) Albóndigas caseras con patatas dado (sin gluten) Fruta, pan y agua	2 Ensalada de arroz Fletán empanado (sin gluten) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	3 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	4 Ensalada campera Calamares a la romana (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	5 Fideuá mixta (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua
8 Arroz tres delicias (con arroz de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta, pan y agua	9 Ensalada de ave Tortilla francesa Patatas campesinas Fruta, pan y agua	10 Lentejas de la abuela Filete de pollo empanado con jamón york y queso (sin gluten) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	11 Judías verdes rehogadas Pez espada con salsa alicantina Patatas fritas Fruta, pan y agua	12 Ensalada de verano (sin gluten) Salchichas Frankfurt Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
15 Crema de zanahorias Albóndigas a la antigua con patatas dado (sin gluten) Fruta, pan y agua	16 Arroz con verduras Fletán a la molinera (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	17 Ensaladilla rusa Pollo al ajillo (sin gluten) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	18 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	19 Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Merluza a la bilbaína (sin gluten) Ensalada mixta Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua
22 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón Ensalada de tomate y queso Fruta, pan y agua	23 Paella Fletán a la milanesa (sin gluten) Ensalada mixta Fruta, pan y agua	24 Ensalada campera Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	25 Judías verdes con tomate Salmón a la marinera (sin gluten) Patatas fritas Fruta, pan y agua	26 Ensalada de verano (sin gluten) Jamoncitos de pollo al chilindrón (sin gluten) Verduras salteadas Fruta/yogur, pan y agua
29 Arroz con tomate Croquetas con jamón (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta/gelatina, pan y agua	30 Pizza Cuatro estaciones (sin gluten) Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta y patatas fritas Fruta/Helado (sin gluten), pan y agua	<p>Durante el campamento de verano se ofrecerá como extra en el menú diario gazpacho y salmorejo (ambos SIN GLUTEN). y gogurt</p> <p>El menú puede variar en función a comprar en el mercado y productos de temporada.</p>		

Menú especial sin gluten

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **gluten** en su composición por otros que no lo contengan.

- Jamón York, chorizo y bacon: sin gluten y sin lactosa.
- Tomate Orlanda: sin gluten y sin lactosa.
- Pasta sin gluten y especial alérgicos al huevo.
- Harina sin gluten.
- Carne sin aditivos.

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.

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.

