

PROPUESTAS DE MENÚS FRÍOS OVO-LACTO-VEGETARIANOS PARA EL CAMPORÉ DE EXPLORADORES 2014



CRITERIOS GENERALES

Fruta: Imprescindible 2 o 3 piezas por día como mínimo.

Ensalada:

- Un plato cada día al medio día
- Usar verduras y hortalizas crudas como ingredientes principales
- Variar algunas verduras u hortalizas cada día (maíz, remolacha, pimiento, etc.)
- ALIÑO: Aceite de oliva, sal y limón
- COMBI-PLUS: Ofrecer este interesante suplemento de Granovita para añadir cada día a la ensalada espolvoreando una o dos cucharadas. Contiene 5 suplementos nutritivos muy recomendables para niños y adolescentes (germen de trigo, levadura de cerveza, lecitina de soja, lino y polen). Es muy rico en vitaminas y tiene un efecto vigorizante y antifatiga.

Huevo duro se conserva bien y es fácil de llevar, pueden comer hasta tres en el fin de semana.

Frutos secos oleaginosos: Recomendable un puñado por día, especialmente los días de esfuerzo físico intenso.

Productos a evitar (por la grasa nociva que llevan ácidos grasos "trans", y emulgentes derivados del sebo como los mono y diglicéridos de ácidos grasos):

- Margarinas
- Bollería industrial

Desayunos

- Pan
- Galletas
- Leche de soja y Leche de vaca (descremada)
- Eko o Colacao
- Aceite de oliva
- Tomate a rodajas
- Muesli o granola
- Mermelada, nocilla, o queso de Filadelfia.
- Una pieza de fruta fresca
- Frutos secos y semillas (oleaginosos): Nueces, almendras, avellanas. Como alternativa, especialmente para los niños más pequeños, se puede dar crema de cacahuete o de almendra y tahini.

A Media Tarde (opcional):

- Zumo de frutas o fruta
- Frutas desecadas (higos, pasas, dátiles)
- Frutos secos oleaginosos (incluyendo pipas de girasol)