

PROPUESTAS DE MENÚS FRÍOS OVO-LACTO-VEGETARIANOS PARA EL CAMPORÉ DE EXPLORADORES 2015



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)

| DÍAS | COMIDA | CENA |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º DÍA | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con aceite de oliva, limón y Combi-Plus de Granovita - Arroz (del que venden ya cocido al vacío) con tomate frito y huevo duro - Carnita rebozada con queso rallado - Pieza de fruta | <ul style="list-style-type: none"> - Tomates con aceitunas - Empanada de champiñón - Yogurt (de leche o de soja) |
| 2º DÍA | <ul style="list-style-type: none"> - Gazpacho - Garbanzos de bote y salsa de almendras machacadas. - Salchichas con mayonesa - Fruta | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz (ya cocido) con verduras - Tortillas de calabacín y cebolla - Fruta |
| 3º DÍA | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga variada de bolsa con aceite de oliva, limón y pipas de calabaza. - Ensaladilla rusa, previamente cocida (Llevar mayonesa de bote y no mezclarla hasta que se vaya a servir) - Croquetas de zanahoria - Bizcocho | <ul style="list-style-type: none"> - Tortilla de patata bolsa - Pan con tomate y queso o con crema de cacahuete. - Yogurt (de leche o de soja) |
| 4º DÍA | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con zanahoria y tomate. - Pasta o tortellinis con salsa. - Hamburguesas vegetales o gluten rebozado. - Fruta | <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín de botellas - Pan con paté y tomate - Vaso de leche (de vaca o de soja) con madalenas - Fruta |
| 5º DÍA | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con aceite de oliva, limón y Combi-Plus de Granovita - Garbanzos con pipirrana - Empanadillas de pisto. - Fruta | <ul style="list-style-type: none"> - Pastel de espinaca con queso - Patatas fritas - Fruta |
| 6º DÍA | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, maíz y aceitunas. - Cus-cus con pisto - Tofu frito con salsa de soja y verduritas. - Fruta | <ul style="list-style-type: none"> - Berenjena rebozada - Patatas cocidas con mayonesa - Yogurt (de leche o de soja) |