

# PROPUESTAS DE MENÚS FRÍOS OVO-LACTO-VEGETARIANOS PARA EL CAMPORÉ DE EXPLORADORES 2017



## 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)

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