

31er CAMPUS DE VERANO 2026 UMA
MENÚ SEMANAL SEPTIEMBRE

DESAYUNOS	
OPCIÓN A	**Bol:** Copos de maíz sin azúcares añadidos con leche o yogur **Leche o bebida vegetal:** sola o con cacao en polvo **Fruta variada** **Agua**
OPCIÓN B	**Pan:** AOVE + tomate + atún al natural o pavo / jamón cocido (>70% carne) **Leche o bebida vegetal:** sola o con cacao en polvo **Fruta variada** **Agua**

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

EFQM AENOR · COMUNICACIÓN RESPONSABLE · T de Transparente

Semana del 1 al 4 de septiembre

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Primer plato				
	Lentejas estofadas con verduras	Crema de verduras con picatostes	Puchero con garbanzos y arroz	Pasta con tomate natural y queso rallado
Segundo plato				
	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada	Pescado blanco sin espinas con arroz	Magro de cerdo en salsa suave con patatas a lo pobre	Tortilla francesa con ensalada
	Plátano	**Yogur**	**Sandía**	**Melón**

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

EFQM AENOR · COMUNICACIÓN RESPONSABLE · T de Transparente

Semana del 1 al 4 de septiembre

MARTES 1

Lentejas estofadas con verduras

1. Preparar sofrito suave con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate.
2. Añadir las lentejas, verduras troceadas y agua o caldo suave.
3. Cocer hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Ajustar textura y sal.
5. Mantener caliente hasta el servicio.

Jamoncitos de pollo al horno con ensalada

1. Colocar los jamoncitos en bandejas de horno.
2. Aliñar con AOVE, sal suave y hierbas aromáticas.
3. Hornear hasta cocción completa.
4. Preparar ensalada con lechuga, tomate y maíz.
5. Servir los jamoncitos calientes con la ensalada aliñada al momento.

Postre: Plátano.

MIÉRCOLES 2

Crema de verduras con picatostes

1. Rehogar suavemente puerro o cebolla con AOVE.
2. Añadir calabacín, zanahoria, patata y otras verduras disponibles.
3. Cubrir con agua o caldo suave y cocer.
4. Triturar hasta obtener una textura fina.
5. Servir caliente con picatostes.

Pescado blanco sin espinas con arroz

1. Revisar que el pescado esté limpio y sin espinas.
2. Cocinar al horno o en salsa suave con AOVE, limón y perejil.
3. Cocer arroz blanco como guarnición.
4. Servir el pescado caliente acompañado del arroz.

Postre: Yogur.

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

EFQM AENOR · COMUNICACIÓN RESPONSABLE · T de Transparente

JUEVES 3

Puchero con garbanzos, arroz, verdura y pollo

1. Elaborar caldo suave con pollo y verduras.
2. Añadir garbanzos cocidos.
3. Incorporar arroz y cocer hasta que quede tierno.
4. Desmenuzar el pollo y añadirlo al puchero.
5. Servir caliente, ajustando la cantidad de caldo para facilitar el servicio.

Magro de cerdo en salsa suave con patatas a lo pobre

1. Marcar el magro de cerdo en plancha o marmita.
2. Preparar salsa suave con cebolla, tomate natural y verduras.
3. Incorporar la carne y terminar la cocción en la salsa.
4. Preparar las patatas a lo pobre con cebolla y pimiento, preferiblemente al horno.
5. Servir el magro caliente con la guarnición de patatas.

Postre: Sandía.

VIERNES 4

Pasta con tomate natural y queso rallado

1. Cocer la pasta y escurrir.
2. Preparar salsa de tomate natural suave.
3. Mezclar la pasta con la salsa.
4. Añadir queso rallado en el momento del servicio.
5. Mantener caliente hasta servir.

Tortilla francesa con ensalada

1. Batir el huevo y cuajar en plancha o sartén industrial.
2. Preparar ensalada con lechuga, tomate y zanahoria.
3. Aliñar la ensalada justo antes del servicio.
4. Servir la tortilla caliente o templada con la ensalada.

Postre: Melón.

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

EFQM AENOR · COMUNICACIÓN RESPONSABLE · T de Transparente

LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS, HORTALIZAS Y AROMÁTICAS

- Cebollas
- Pimiento verde
- Calabacines
- Lechuga
- Verduras para crema
- Zanahorias
- Tomate natural
- Puerros
- Ajo
- Pimiento rojo
- Tomate triturado natural
- Patatas
- Verdura variada para puchero
- Limones

LEGUMBRES, CEREALES Y DERIVADOS

- Lentejas
- Pasta
- Caldo vegetal o de pollo
- Garbanzos
- Picatostes
- Arroz
- Pan blanco o integral

PESCADO Y CONSERVAS

- Pescado blanco sin espinas (merluza, bacalao o similar)

CARNES Y AVES

- Jamoncitos de pollo
- Pollo para caldo (si procede)
- Pollo para puchero
- Magro de cerdo

HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Yogur
- Queso rallado

FRUTAS

- Sandía
- Melón
- Plátanos

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

CONDIMENTOS Y OTROS

- Aceite de oliva virgen extra	- Sal	- Pimienta
- Laurel	- Perejil	- Orégano
- Vinagre suave	- Pimentón dulce	- Hierbas aromáticas

INGREDIENTES ESPECÍFICOS PARA DESAYUNOS

- Copos de maíz sin azúcares añadidos	- Leche semidesnatada	- Bebida vegetal
- Yogur natural sin azúcar	- Cacao en polvo	
- Aceite de oliva virgen extra	- Pan blanco o integral	- Tomate natural para triturar
- Fruta variada de temporada	- Atún al natural	- Pavo o jamón cocido >70% carne
- Agua		

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL MENÚ

Fundamentación nutricional

El presente menú ha sido diseñado siguiendo criterios de alimentación equilibrada, variedad y adecuación a población infantil y adolescente, teniendo en cuenta el carácter deportivo del Campus de Verano de la Universidad de Málaga.

La planificación combina desayunos sencillos y completos con almuerzos estructurados en primer plato, segundo plato y postre, garantizando el aporte de hidratos de carbono, proteínas de calidad, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales.

Desayunos

Los desayunos ofrecen dos opciones adaptadas a diferentes preferencias: una opción tipo bol, con cereales sin azúcares añadidos, leche o yogur natural, y una opción con pan, AOVE, tomate y alimento proteico. Ambas opciones incluyen fruta variada, agua y leche o bebida vegetal, sola o con cacao.

Esta estructura permite aportar energía suficiente para el inicio de la jornada, incluyendo alimentos de buena calidad nutricional y limitando el uso de productos azucarados.

Variedad de fuentes proteicas

El menú incorpora diferentes fuentes de proteína a lo largo de la semana: legumbres, pollo, pescado blanco, cerdo magro, huevo, lácteos y atún al natural en los desayunos. Esta variedad favorece un aporte proteico adecuado y contribuye a la recuperación muscular tras la actividad física.

Presencia de verduras y hortalizas

Se incluye verdura u hortaliza diariamente, tanto en primeros platos como en guarniciones y salsas. Aparecen en forma de lentejas con verduras, crema de verduras, puchero, ensaladas, salsa suave y patatas a lo pobre con hortalizas.

Esta presencia diaria favorece el aporte de fibra, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes.

Aporte energético y adecuación al contexto deportivo

El menú incluye hidratos de carbono complejos como lentejas, garbanzos, arroz, pasta, patata, pan y cereales. Estos alimentos aportan energía sostenida, adecuada para una jornada con actividad física y gasto energético elevado.

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

Las comidas principales combinan fuentes de hidratos de carbono con proteínas y verduras, buscando un equilibrio entre energía, saciedad y digestibilidad.

Técnicas culinarias saludables

Se priorizan técnicas culinarias sencillas y saludables, adecuadas para restauración colectiva: guisos, horno, cocción, plancha, cremas y salsas suaves. Se evita el exceso de frituras y se favorecen elaboraciones caseras y de fácil racionado.

El aceite de oliva virgen extra se plantea como grasa principal para la elaboración y aliño de los platos.

Adecuación a restauración colectiva

El menú está adaptado a cocina colectiva, con elaboraciones viables en volumen, ingredientes habituales y preparaciones fáciles de mantener y servir. Los platos seleccionados permiten una buena organización del servicio, control de raciones y adaptación a población infantil.

Se incluyen preparaciones de buena aceptación, como lentejas, jamoncitos de pollo, crema de verduras, pescado con arroz, puchero, pasta con tomate y tortilla francesa.

Seguridad alimentaria y control de alérgenos

Se deberá mantener un correcto control de temperaturas, especialmente en platos calientes y elaboraciones con huevo, lácteos o pescado. El pescado debe revisarse cuidadosamente para garantizar que se sirve sin espinas.

El menú contiene posibles alérgenos como gluten, huevo, leche, pescado y trazas en productos elaborados como pasta, picatostes, pan, cereales, yogur o queso. En caso de alergias, intolerancias o necesidades culturales específicas, deberá informarse previamente para realizar las adaptaciones correspondientes.

Promoción de hábitos saludables

El menú promueve una alimentación variada y equilibrada, basada en alimentos sencillos, fruta diaria, presencia de legumbres, verduras, pescado y preparaciones caseras. Además, fomenta el consumo de agua como bebida principal y limita la presencia de azúcares añadidos en desayunos y postres.

Tel.: 951 953030 | deportes@uma.es | Complejo Deportivo Universitario. Campus de Teatinos. Málaga

EFQM AENOR · COMUNICACIÓN RESPONSABLE · T de Transparente