

LUNES 22
Arroz con Tomate
Supremas de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta, Pan y Agua
710 Kcal. 16,65g Prot. 88,67g H.C. 30,72g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 29
Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ensalada Mixta
Fruta, Pan y Agua
735 Kcal. 28,14g Prot. 71,9g H.C. 33,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

MARTES 23
Ensalada Campera
Escalopines a la Plancha
Verduras Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
557 Kcal. 29,83g Prot. 49,21g H.C. 25,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 30
Ensaladilla Rusa
Contramuslo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta, Pan y Agua
817 Kcal. 43,04g Prot. 66,68g H.C. 38,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

MIÉRCOLES 24
Vichyssoise
Pollo Asado
Patatas Fritas
Fruta, Pan y Agua
567 Kcal. 19,08g Prot. 51,86g H.C. 29,89g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

JUEVES 25
Garbanzos Salteados
Tortilla fr de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
648 Kcal. 31,96g Prot. 50,43g H.C. 32,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

VIERNES 26
Macarrones con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta, Pan y Agua
675 Kcal. 26,56g Prot. 66,66g H.C. 31,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Campamento de Verano



LUNES 5

Arroz con Tomate
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua

667 Kcal. 18,61g Prot. 74,01g H.C. 31,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Atún
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

703 Kcal. 37,28g Prot. 43,89g H.C. 39,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 1

Paella Valenciana
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur, Pan y Agua

673 Kcal. 21,06g Prot. 84,65g H.C. 26,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 2

Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Arroz Pilaf
Fruta Variada, Pan y Agua

515 Kcal. 25,16g Prot. 44,03g H.C. 25,6g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 3

Espirales con Chorizo
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua

619 Kcal. 25,36g Prot. 65,36g H.C. 26,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 6

Arroz con Tomate
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua

667 Kcal. 18,61g Prot. 74,01g H.C. 31,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 7

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Atún
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

703 Kcal. 37,28g Prot. 43,89g H.C. 39,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 8

Crema de Verduras
San Jacobos
Patatas Panadera
Yogur, Pan y Agua

723 Kcal. 12,16g Prot. 79,82g H.C. 36,67g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 9

Sopa de Fideos
Merluza a la Andaluza
Ensalada Verde
Fruta Variada, Pan y Agua

549 Kcal. 26,41g Prot. 44,95g H.C. 30,55g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 10

Coditos Carbonara
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
P. Lácteo, Pan y Agua

760 Kcal. 35,83g Prot. 73,38g H.C. 34,31g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 13

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua

743 Kcal. 31,36g Prot. 60,61g H.C. 38,02g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 14

Macarrones a la Española
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua

633 Kcal. 33,83g Prot. 57,94g H.C. 28,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 15

Judías Verdes con Tomate
Pollo al Limón
Patatas Dado
Yogur, Pan y Agua

685 Kcal. 23,79g Prot. 48,7g H.C. 41,46g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 16

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

679 Kcal. 34,31g Prot. 70,83g H.C. 30,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 17

Crema Hortelana
Fritura Variada
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua

604 Kcal. 11,29g Prot. 73,62g H.C. 26,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LUNES 20

Guisantes con Jamón
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

634 Kcal. 26,45g Prot. 58,7g H.C. 25,08g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 21

Arroz Tres Delicias
Merluza Enharinada
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua

705 Kcal. 32,3g Prot. 75,86g H.C. 29,36g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Estofados
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
Yogur, Pan y Agua

692 Kcal. 31,34g Prot. 56g H.C. 35,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 23

Espirales con Tomate
Nuggets de Pollo
Ensalada del Chef
Fruta Variada, Pan y Agua

559 Kcal. 25,6g Prot. 43,83g H.C. 30,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

Crema de Calabacín
Filete de Pollo al Grill
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

630 Kcal. 20,52g Prot. 51,24g H.C. 32,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 27

Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

633 Kcal. 17,34g Prot. 73,36g H.C. 28,7g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

Lentejas Guisadas
Tortilla de Patatas
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua

714 Kcal. 30,41g Prot. 63,39g H.C. 34,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 29

Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patatas Dado
Yogur, Pan y Agua

601 Kcal. 26,08g Prot. 49,89g H.C. 31,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Lomo

JUEVES 30

Macarrones a la Napolitana
Fritura Variada
Ensalada del Chef
Fruta Variada, Pan y Agua

559 Kcal. 25,6g Prot. 43,83g H.C. 30,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 31

Crema de Calabacín
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

630 Kcal. 20,52g Prot. 51,24g H.C. 32,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- gluten
- pescado
- huevo
- leche

Campamento de Verano

