



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

MARTES 23
 Ensalada Campera
 Escalopines a la Plancha
 Verduritas 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:
Verdura y Huevo

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

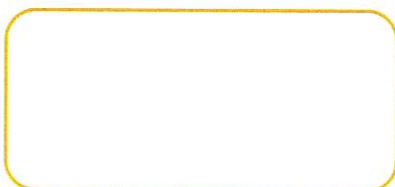
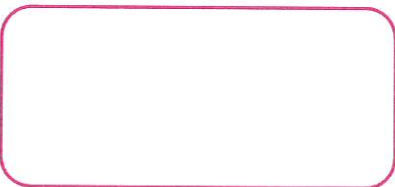
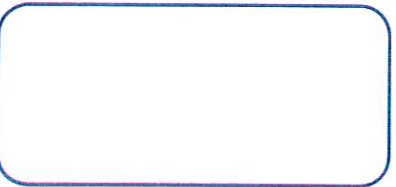
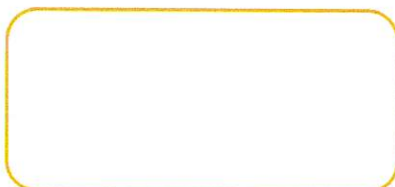
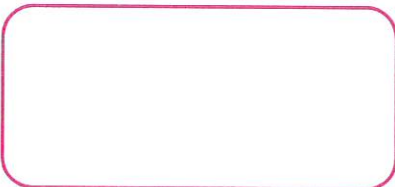
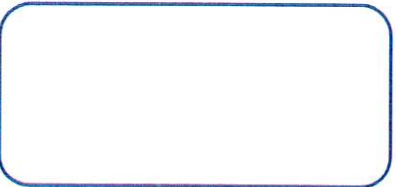
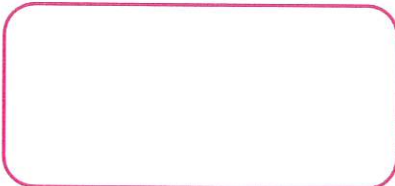
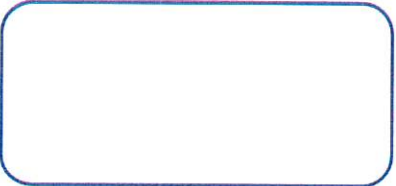
SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

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

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



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





Empty menu box for the first day.

Empty menu box for the second day.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

VIERNES 10
Códigos 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

MIÉRCOLES 22
Garbanzos Estofados
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
Yogur, Pan y Agua
692 Kcal. 31,34g Prot. 56g H.C. 35,1g Lip.

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.

VIERNES 24
Crema de Calabacín
Pollo asado a la Naranja
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
630 Kcal. 20,52g Prot. 51,24g H.C. 32,11g Lip.

LUNES 27
Arroz con Tomate
Cinta de Lomo al Grill
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
633 Kcal. 17,34g Prot. 73,38g H.C. 28,7g Lip.

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.

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.

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.

VIERNES 31
Crema de Calabaza
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:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LEYENDA

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

