

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

		MIÉRCOLES 1 Crema de Menestra con Arroz Con Pescado  Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	JUEVES 2 Crema de Judías Verdes Con Carne Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	VIERNES 3 Crema de Zanahorias Con Pollo Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta
LUNES 6 Crema de Verduras con Arroz Con Ternera Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MARTES 7 Crema de Calabacín Con Pescado  Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MIÉRCOLES 8 Crema de Verduras Con Carne Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	JUEVES 9 Crema de Puerros Con Pescado  Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	VIERNES 10 Crema Hortelana Con Pollo Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta
LUNES 13 Crema de Calabacín Con Pescado  Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MARTES 14 Crema de Zanahorias Con Carne Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MIÉRCOLES 15 Crema de Judías Verdes Con Pollo Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	JUEVES 16 Crema de Menestra con Arroz Con Pescado  Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	VIERNES 17 Crema Hortelana Con Ternera Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta
LUNES 20 Crema de Verduras Con Ternera Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MARTES 21 Crema de Verduritas con Arroz Con Pescado  Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MIÉRCOLES 22 Crema de Calabacín Con Carne Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	JUEVES 23 Puré de Patata y Zanahoria Con Pescado   Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	VIERNES 24 Crema de Judías Verdes Con Pollo Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta
LUNES 27 Crema de Menestra con Arroz Con Carne Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MARTES 28 Crema de Zanahorias Con Pollo Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	MIÉRCOLES 29 Crema de Verduras Con Pescado  Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	JUEVES 30 Puré de La Huerta Con Ternera Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta	VIERNES 31 Crema de Calabacín Con Carne Yogur  MERIENDA: Papilla de Fruta

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

Campamento de Verano Infantil

