

LUNES 6

Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua

570Kcal. 21g Prot. 73g H.C. 20 g Lip.

MARTES 7

Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo, Pan y Agua

731 Kcal. 36 g Prot. 72 g H.C. 41g Lip.

MIÉRCOLES 8

Crema de Calabacín con picatostes
Hamburguesa en salsa primaveral
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

717Kcal. 24g Prot. 59g H.C. 41g Lip.

JUEVES 9

Ensalada Campera
Pollo Asado
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

563Kcal. 25g Prot. 55g H.C. 25 g Lip.

VIERNES 10

Macarrones gratinados
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

763 Kcal. 33g Prot. 84 g H.C. 42g Lip.

LUNES 7

Arroz Tres Delicias
Albóndigas a la cazadora
Patatas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua

710 Kcal. 25g Prot. 94g H.C. 31g Lip.

MARTES 8

Garbanzos Guisados
Nuggets de Pollo
Ensalada Verde
P. Lácteo, Pan y Agua

607 Kcal. 28g Prot. 52g H.C. 30g Lip.

MIÉRCOLES 9

Judías Verdes Rehogadas
Revuelto de Jamón York
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

597 Kcal. 23g Prot. 43g H.C. 35g Lip.

JUEVES 10

Coditos Carbonara
Merluza a la Andaluza
Ensalada Mezclum
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

738 Kcal. 37g Prot. 72g H.C. 32 g Lip.

VIERNES 11

Crema de verduras con picatostes
Lomo a la Plancha
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua

532 Kcal. 24g Prot. 56 g H.C. 22g Lip.

LUNES 14

Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua

570Kcal. 21g Prot. 73g H.C. 20 g Lip.

MARTES 15

Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo, Pan y Agua

731 Kcal. 36 g Prot. 72 g H.C. 41g Lip.

MIÉRCOLES 16

Crema de Calabacín con picatostes
Hamburguesa en salsa primaveral
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

717Kcal. 24g Prot. 59g H.C. 41g Lip.

JUEVES 17

Ensalada Campera
Pollo Asado
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

563Kcal. 25g Prot. 55g H.C. 25 g Lip.

VIERNES 18

Macarrones gratinados
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

763 Kcal. 33g Prot. 84 g H.C. 42g Lip.

LUNES 21

Arroz Tres Delicias
Albóndigas a la cazadora
Patatas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua

710 Kcal. 25g Prot. 94g H.C. 31g Lip.

MARTES 22

Garbanzos Guisados
Nuggets de Pollo
Ensalada Verde
P. Lácteo, Pan y Agua

607 Kcal. 28g Prot. 52g H.C. 30g Lip.

MIÉRCOLES 23

Judías Verdes Rehogadas
Revuelto de Jamón York
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

597 Kcal. 23g Prot. 43g H.C. 35g Lip.

JUEVES 24

Coditos Carbonara
Merluza a la Andaluza
Ensalada Mezclum
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

738 Kcal. 37g Prot. 72g H.C. 32 g Lip.

VIERNES 25

Crema de verduras con picatostes
Lomo a la Plancha
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua

532 Kcal. 24g Prot. 56 g H.C. 22g Lip.

LUNES 28

Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua

640 Kcal. 34g Prot. 72g H.C. 28g Lip.

MARTES 29

Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo, Pan y Agua

731 Kcal. 36 g Prot. 72 g H.C. 41g Lip.

MIÉRCOLES 30

Crema de Calabacín con picatostes
Hamburguesa en salsa primaveral
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

717Kcal. 24g Prot. 59g H.C. 41g Lip.

JUEVES 31

Ensalada Campera
Pollo Asado
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

563Kcal. 25g Prot. 55g H.C. 25 g Lip.

VIERNES 31

Macarrones gratinados
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

763 Kcal. 33g Prot. 84 g H.C. 42g Lip.

LEYENDA

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

Menú campamento de verano

