

LUNES 27
 Judías Verdes Rehogadas
 Ragout de Pavo
 Arroz Pilaf
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
 485 Kcal. 18,8% Prot. 51,2% H.C. 29,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 4
 Ensalada Campera
 San Jacobo
 Verduritas Dado
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
 499 Kcal. 15,7% Prot. 44,8% H.C. 39,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 11
 Paella Valenciana
 Lomo en su Jugo
 Ensalada del Chef
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
 724 Kcal. 16,1% Prot. 40,9% H.C. 42,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

LUNES 18
 Lentejas a la Madrileña
 Tortilla Española
 Ensalada Mixta
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
 596 Kcal. 16,8% Prot. 53,6% H.C. 29,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 25
 FESTIVO

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MARTES 28
 Ensalada Italiana
 Bacalao a la Riojana
 Zanahoria Baby
 Fruta Variada, Pan y Agua
 695 Kcal. 19,2% Prot. 50,9% H.C. 29,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MARTES 5
 Arroz con Verduras
 Filete de Pollo en Salsa
 Ensalada Mixta
 Fruta Variada, Pan y Agua
 681 Kcal. 17,7% Prot. 45% H.C. 37,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 12
 Guisantes con Jamón
 Hamburguesa a la Plancha
 Arroz Pilaf
 Fruta Variada, Pan y Agua
 569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 19
 Macarrones a la Napolitana
 Merluza a la Vizcaína
 Verduritas
 Fruta Variada, Pan y Agua
 674 Kcal. 15,7% Prot. 46,1% H.C. 38% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Ternera

MARTES 26
 Arroz a la Milanese
 Filete de Merluza Empanado
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Fruta Variada, Pan y Agua
 718 Kcal. 14,1% Prot. 44,2% H.C. 41,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 29
 Garbanzos Estofados
 Tortilla de Calabacín
 Ensalada del Chef
 Fruta Variada, Pan y Agua
 489 Kcal. 19,9% Prot. 46,8% H.C. 32,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 6
 Crema de Verduras
 Albóndigas Guisadas
 Patatas Fritas
 Fruta Variada, Pan y Agua
 485 Kcal. 17,4% Prot. 47,5% H.C. 34,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 13
 Ensalada Alemana
 Huevos a la Villaroy
 Verduritas
 Fruta Variada, Pan y Agua
 433 Kcal. 21,4% Prot. 52,6% H.C. 25,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 20
 Gazpacho
 Jamonicos de Pollo al Limón
 Patatas Fritas
 Fruta Variada, Pan y Agua
 498 Kcal. 13,5% Prot. 44,6% H.C. 41,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 27
 Ensalada de Patata
 Tortilla Francesa de Jamón
 Verduritas Dado
 Fruta Variada, Pan y Agua
 567 Kcal. 18,8% Prot. 45,6% H.C. 35,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 30
 Gazpacho
 Magro al Ajillo
 Patatas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 554 Kcal. 13,7% Prot. 40,9% H.C. 45,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 7
 Lentejas Estofadas
 Tortilla de Jamón y Queso
 Verduritas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 473 Kcal. 19,3% Prot. 55,7% H.C. 24,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 14
 Crema de Calabacín
 Pollo Asado
 Patatas Fritas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 467 Kcal. 18,9% Prot. 40,2% H.C. 40,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

JUEVES 21
 Ensaladilla Rusa
 Delicias de Pescado
 Ens de Lechuga y Zanah
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 688 Kcal. 12,7% Prot. 44,2% H.C. 43% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 28
 Guisantes a la Francesa
 Escalope de Pollo
 Patatas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 499 Kcal. 14,9% Prot. 38,4% H.C. 46,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

VIERNES 1
 Arroz con Tomate
 Filete Ruso
 Ens de Lechuga y Zanah
 Fruta Variada, Pan y Agua
 639 Kcal. 14,1% Prot. 45,9% H.C. 39,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 8
 Espaguetis a la Boloñesa
 Merluza a la Andaluza
 Ens de Lechuga y Zanah
 Fruta Variada, Pan y Agua
 487 Kcal. 21,5% Prot. 33,2% H.C. 45,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

VIERNES 15
 Ensalada de Pasta
 Merluza a la Molinera
 Zanahoria Baby
 Fruta Variada, Pan y Agua
 580 Kcal. 18,9% Prot. 48,5% H.C. 32,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

VIERNES 22
 Arroz con Tomate
 Salchichas al Horno
 Ens de Lechuga y Maíz
 Fruta Variada, Pan y Agua
 675 Kcal. 10,9% Prot. 49% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 29
 Ensalada Italiana
 Fritura Variada
 Ensalada del Chef
 Fruta Variada, Pan y Agua
 598 Kcal. 20,3% Prot. 46,9% H.C. 32,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

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

