



LUNES 6

Arroz con Tomate
Filete Ruso
Eis de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
657 Kcal, 18,81g Prot, 74,01g H.C, 31,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 13

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Eis de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua
743 Kcal, 31,58g Prot, 60,61g H.C, 30,72g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 20

Guisantes con Jamón
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
624 Kcal, 26,46g Prot, 58,76g H.C, 25,98g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 27

Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
533 Kcal, 17,24g Prot, 73,36g H.C, 28,71g 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, 39,18g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 14

Macarrones a la Española
Lomo a la Plancha
Eis de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
633 Kcal, 30,39g Prot, 57,94g H.C, 28,61g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21

Arroz Tres Delicias
Merluza Enharinada
Eis de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
705 Kcal, 32,39g Prot, 78,96g H.C, 28,36g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 28

Lentejas Guisadas
Tortilla de Patatas
Eis de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua
714 Kcal, 30,41g Prot, 63,36g H.C, 34,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 2

Paelia Valenciana
Bacalao Orly
Eis de Lechuga y Tomate
Yogur, Pan y Agua
673 Kcal, 21,08g Prot, 64,66g H.C, 28,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 9

Sopa de Fideos
Merluza a la Andaluza
Ensalada Verde
Fruta Variada, Pan y Agua
549 Kcal, 26,41g Prot, 44,96g H.C, 30,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
679 Kcal, 34,31g Prot, 70,82g H.C, 30,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 23

Espirales con Tomate
Nuggets de Pollo
Ensalada del Chef
Fruta Variada, Pan y Agua
563 Kcal, 25,66g Prot, 43,83g H.C, 30,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30

Macarrones a la Napolitana
Fritura Variada
Ensalada del Chef
Fruta Variada, Pan y Agua
589 Kcal, 26,66g Prot, 49,69g H.C, 31,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Lomo

JUEVES 3

Espirales con Chorizo
Comtramusio de Pollo
Eis de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua
619 Kcal, 26,53g Prot, 65,36g H.C, 26,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 10

Coditos Carbonara
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
P. Lácteo, Pan y Agua
700 Kcal, 35,86g Prot, 73,38g H.C, 34,31g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 17

Crema Hortelana
Fritura Variada
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua
604 Kcal, 11,29g Prot, 73,62g H.C, 28,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 24

Crema de Calabacín
Filete de Pollo al Gril
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
630 Kcal, 20,62g Prot, 51,24g H.C, 32,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 31

Crema de Calabacín
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
601 Kcal, 20,52g Prot, 51,24g H.C, 32,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LEYENDA

- gluten
- frutos de cáscara
- pescado
- huevo
- crustáceos
- sésamo
- leche



Campamento de Verano