

MENÚ CAMPAMENTO



1		2		3		4		5			
GUISANTES Rehogados con jamón LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate) SUPREMA DE MERLUZA Con ensalada de la huerta FRUTA DE TEMPORADA, PAN		CREMA DE CALABAZA Ecológica LOMO DE SAJONIA Con patatas fritas FRUTA DE TEMPORADA, PAN		ENSALADA DE VERANO Con garbanzos POLLO AL HORNO Con cous-cous FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FIDEUA VALENCIANA Con verduras FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de lechuga iceberg y maíz HELADO - YOGUR, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta FRUTA DE TEMPORADA, PAN		CREMA DE CALABACÍN Ecológico BACALAO Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN		ENSALADA DE ALUBIAS A la vinagreta FILETE DE POLLO Con patatas fritas FRUTA DE TEMPORADA, PAN		JUDÍAS VERDES Rehogadas con jamón york LOMO DE MERLUZA Con ensalada de maíz y zanahoria FRUTA DE TEMPORADA, PAN		PASTA CARBONARA (con nata y beicon) CINTA DE LOMO ADOBADA Con puré de patata HELADO - YOGUR, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras HUEVO MOLL Con ensalada de la huerta HELADO - YOGUR, PAN		CREMA DE VERDURAS De la huerta HAMBURGUESA DE TERNERA con patata dólar FRUTA DE TEMPORADA, PAN		ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo) FILETE DE MERLUZA Con verduras salteadas FRUTA DE TEMPORADA, PAN		BRÓCOLI GRATINADA LOMO DE SAJONIA Con tomate HELADO - YOGUR, PAN		ESPAGUETIS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO Con verduras salteadas FRUTA DE TEMPORADA, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN		ENSALADA CAMPERA (con tomate, maíz y huevo) LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA DE TEMPORADA, PAN		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo) LENGUADINA Con salteado mediterráneo FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FESTIVO		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa HELADO - YOGUR, PAN		KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31							
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO						KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	