

MONDAY 23

Arroz con Tomate
Supremas de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta Variada
710 Kcal. 16,65g Prot. 88,67g H.C. 30,72g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 24

Ensalada Campera
Escalopines a la Plancha
Verduritas Dado
Postre Lácteo
557 Kcal. 29,83g Prot. 49,21g H.C. 25,11g Lip.

SUGGESTED DINNER:

WEDNESDAY 25

Vichyssoise
Pollo Asado
Patatas Fritas
Fruta Variada
567 Kcal. 19,08g Prot. 51,86g H.C. 29,89g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

THURSDAY 26

Garbanzos Salteados
Tortilla fr de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
648 Kcal. 31,96g Prot. 50,43g H.C. 32,95g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 27

Macarrones con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
675 Kcal. 26,56g Prot. 66,66g H.C. 31,92g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 30

Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ensalada Mixta
Fruta Variada
735 Kcal. 28,14g Prot. 71,9g H.C. 33,44g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 1

Crema de Calabacín
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Postre Lácteo
630 Kcal. 20,52g Prot. 51,24g H.C. 32,11g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

WEDNESDAY 2

Paella Valenciana
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Tomate
Postre Lácteo
673 Kcal. 21,06g Prot. 84,65g H.C. 26,68g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 3

Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Arroz Pilaf
Postre Lácteo
515 Kcal. 25,16g Prot. 44,03g H.C. 25,6g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 4

Espirales con Chorizo
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Variada
619 Kcal. 25,36g Prot. 65,36g H.C. 26,97g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 7

Arroz con Tomate
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
667 Kcal. 18,61g Prot. 74,01g H.C. 31,41g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 8

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Atún
Ensalada Mixta
Postre Lácteo
703 Kcal. 37,28g Prot. 43,89g H.C. 39,19g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 9

Crema de Verduras
San Jacobos
Patatas Panadera
Fruta Variada
723 Kcal. 12,16g Prot. 79,82g H.C. 36,67g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

THURSDAY 10

Sopa de Fideos
Merluza a la Andaluza
Ensalada Verde
Postre Lácteo
549 Kcal. 26,41g Prot. 44,95g H.C. 30,55g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 11

Coditos Carbonara
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Variada
760 Kcal. 35,83g Prot. 73,38g H.C. 34,31g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 14

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
743 Kcal. 31,36g Prot. 60,61g H.C. 38,02g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 15

Macarrones a la Española
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
633 Kcal. 33,83g Prot. 57,94g H.C. 28,5g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 16

Judías Verdes con Tomate
Pollo al Limón
Patatas Dado
Fruta Variada
685 Kcal. 23,79g Prot. 48,7g H.C. 41,46g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 17

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Ensalada Mixta
Postre Lácteo
679 Kcal. 34,31g Prot. 70,83g H.C. 30,32g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

FRIDAY 18

Crema Hortelana
Fritura Variada
Patatas Panadera
Fruta Variada
604 Kcal. 11,29g Prot. 73,62g H.C. 26,96g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

MONDAY 21

Guisantes con Jamón
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
Fruta Variada
634 Kcal. 26,45g Prot. 58,7g H.C. 25,08g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 22

Arroz Tres Delicias
Merluza Enharinada
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
705 Kcal. 32,3g Prot. 75,86g H.C. 29,36g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 23

Garbanzos Estofados
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
Fruta Variada
692 Kcal. 31,34g Prot. 56g H.C. 35,1g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

THURSDAY 24

Espirales con Tomate
Nuggets de Pollo
Ensalada del Chef
Postre Lácteo
644 Kcal. 21,24g Prot. 73,71g H.C. 27,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 25

FESTIVO

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