

MENÚ DE:

CAMPAMENTO
SIN FRUTOS SECOS
COLEGIO QUERCUS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

28
Macarrones salteados
Filete de merluza con salsa de tomate
Fruta
Kcal 600 HC 43 Prot 19 Lip 15

29
Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y lechuga
Yogur
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

30
Crema de Verduras
Albóndigas de ternera
Patatas Fritas
Fruta
Kcal 680 HC 56 Prot 13 Lip 19

1
Arroz blanco con tomate
Palometa adobada
Ensalada
Yogur
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

2
Judías verdes con jamón
Cinta de lomo con patatas fritas
Fruta
Kcal 733 HC 72 Prot 25 Lip 18

5
Espaguetis gratinados
Tortilla de atún con ensalada mixta
Fruta
Kcal 693 HC 83 Prot 30 Lip 24

6
Brócoli con bacon
Hamburguesas de ternera con tomate
Yogur
Kcal 601 HC 61 LIP 15 PROT 32

7
Crema de guisantes
Filete de Pollo empanado con patatas
Fruta
Kcal 668 HC 46 Prot 35 Lip 25

8
Ensaladilla rusa
Lomo plancha
Ensalada
Yogur
Kcal 738 HC 41 Prot 19 Lip 14

9
Arroz a la boloñesa
Lenguadina a la andaluza
Ensalada de tomate
Fruta
Kcal 725 HC 56 Prot 53 Lip 33

12
Arroz con verduras
Filetes rusos con Ensalada
Fruta
Kcal 591 HC 81 Prot 26 Lip 17

13
Macarrones con picadillo
Merluza rebozada
Ensalada de tomate y albahaca
Yogur
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip 23

14
Ensaladilla Rusa
Pollo al curry
Fruta
Kcal 725 HC 56 Prot 53 Lip 33

15
Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y lechuga
Yogur
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

16
Judías verdes rehogadas
Pollo al ajillo
Con patatas
FRUTA
771 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34

19
Crema de verduras
San Jacobo
Ensalada
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

20
Patatas a la riojana
Lenguadina a la andaluza
Ensalada mixta
Gelatina
655 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 27

21
Arroz salteado
Salchichas de ave
Ensalada
Fruta
Kcal 731 HC 43 Prot 35 Lip 23

22
Alubias estofadas
Tortilla de patata con chorizo
Ensalada
Yogur
Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17

23
Paella de verduras
Merluza a la madrileña con Ensalada mixta
Fruta
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

26
Arroz milanesa
Lacón a la gallega con verduritas
Fruta
Kcal 767 HC 90 Prot 27 Lip 32

27
Coditos al pomodoro
Merluza adobada con ensalada de tomate y pepino
Yogur
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

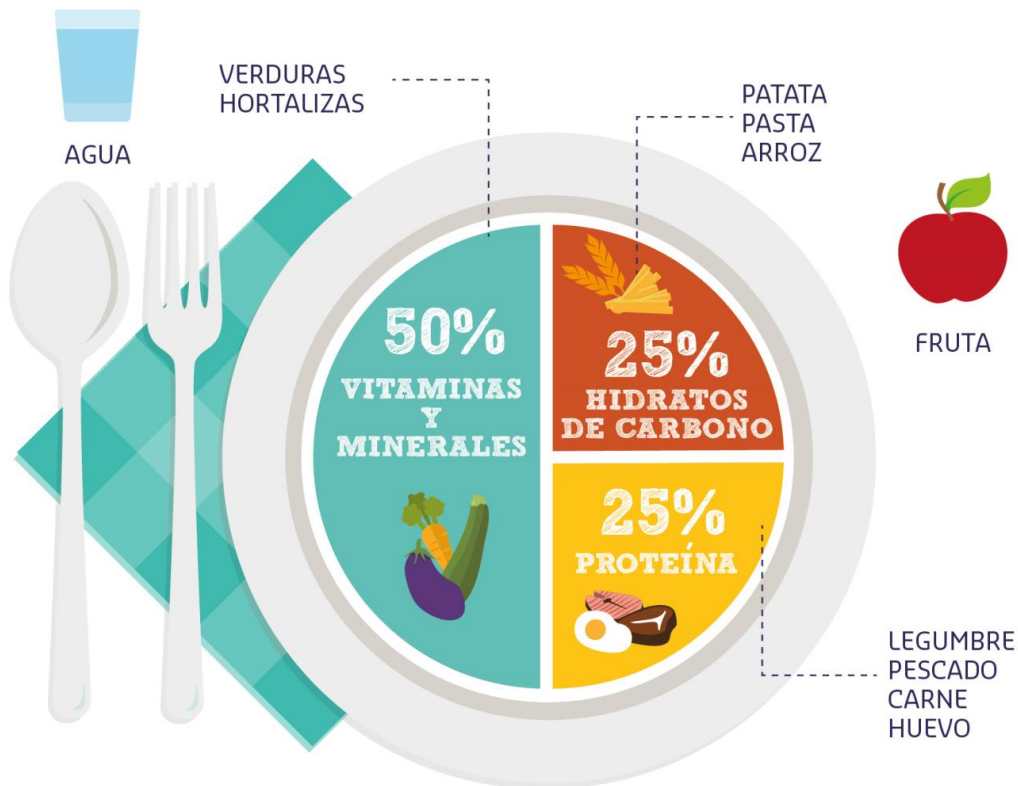
28
Judías verdes con jamón
Cinta de lomo con patatas fritas
Fruta
Kcal 733 HC 72 Prot 25 Lip 18

29
Crema de verduras
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas Fritas
Yogur
Kcal 680 HC 56 Prot 13 Lip 19

30
Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

*** Todos los platos de este menú se elaboran con productos sin FRUTOS SECOS**

EQUILIBRADA



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3 - 7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

