

# MENÚ DE:

**CAMPAMENTO  
SIN PESCADO  
COLEGIO QUERCUS**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1º SEM**

**28** Macarrones salteados  
Filete de POLLO 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  
Tortilla Francesa  
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

**2º SEM**

**5** Espaguetis gratinados  
Tortilla 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 sin atun  
Salchichas plancha  
Ensalada  
Yogur  
Kcal 738 HC 41 Prot 19 Lip 14

**9** Arroz a la boloñesa  
Pavo al horno  
Ensalada de tomate  
Fruta  
Kcal 725 HC 56 Prot 53 Lip 33

**3º SEM**

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

**13** Macarrones con picadillo  
Tortilla Francesa  
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

**4º SEM**

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

**20** Patatas a la riojana  
Tortilla de jamon  
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  
Filete ruso con Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

**5º SEM**

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

**27** Coditos al pomodoro  
Filete de pollo al ajillo con ensalada de tomate y pepino  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

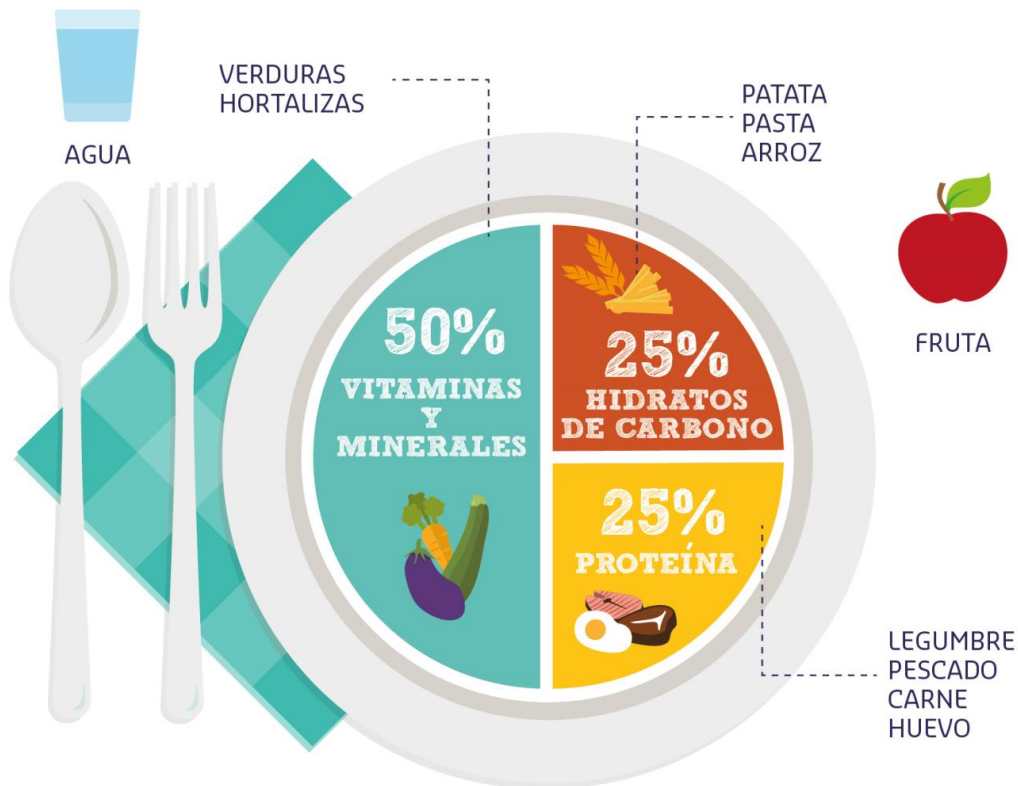
**28** Judías verdes con jamón  
Cinta de lomo con patatas fritas  
Fruta  
Kcal 733 HC 72 Prot 25 Lip 18

**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 PESCADO**

# 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

