

# MENÚ DE:

**CAMPAMENTO**  
**SIN LACTOSA**  
**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 sin lactosa  
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 sin lactosa  
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 con tomate  
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 sin lactosa  
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 sin lactosa  
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 sin lactosa  
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 sin lactosa  
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 sin lactosa  
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 milanese  
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 sin lactosa  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

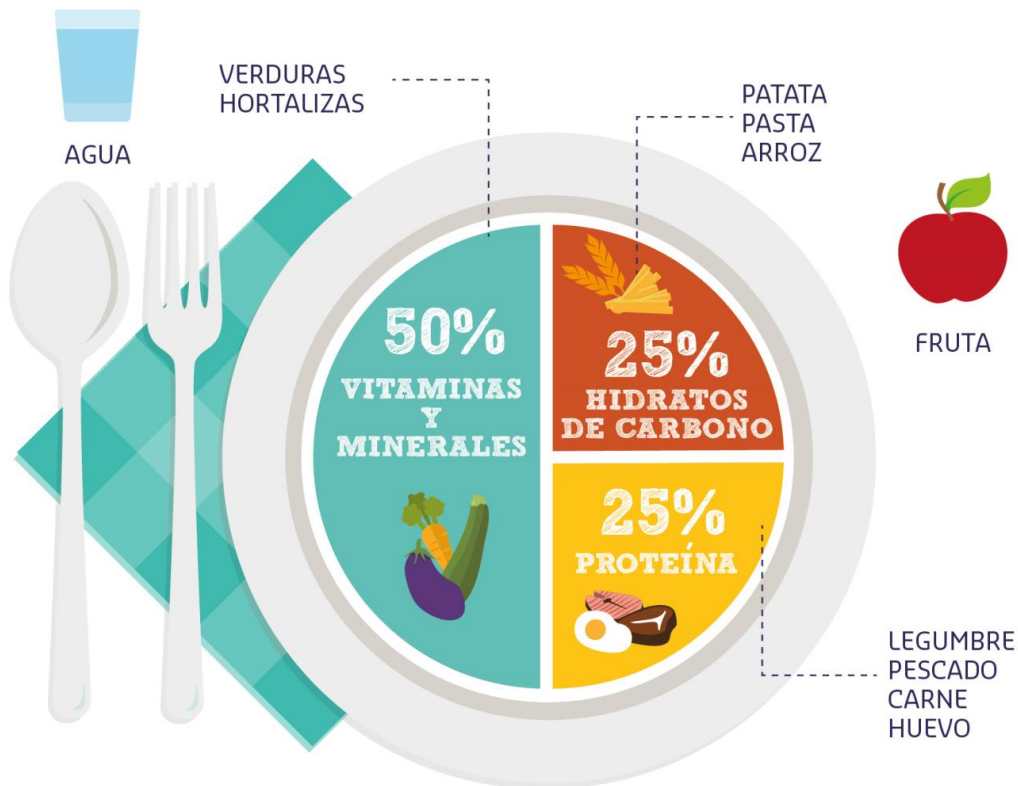
**28**  
Judías verdes con jamón  
Cinta de lomo con patatas fritas  
Fruta  
Kcal 733 HC 72 Prot 25 Lip 18

**29**  
Crema de verduras  
Albóndigas de ternera en salsa  
Patatas Fritas  
Yogur sin lactosa  
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 LACTOSA**

# EQUILIBRADA



## 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

### 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

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA