

MENU CAMPAMENTO

LEGUMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



27	28	29	30	1
4 Pasta gratinada Pavo Asado Ensalada Yogur Kcal 738 HC 41 Prot 19 Lip 14	5 Crema de zanahoria Merluza a la madrileña Ensalada Fruta Kcal 683 HC 83 Prot 30 Lip 24	6 Alubias blanca guisadas San Jacobo Ensalada de tomate y lechuga Yogur Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29	7 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo asado Ensalada verde Fruta Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12	8 Brocoli salteado Filetes rusos Patatas fritas Fruta Kcal 600 HC 43 Prot 19 Lip 15 c
11 Arroz con verduras Flamenquines Ensalada lechuga y tomate Fruta Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17	12 Ensaladilla rusa Pollo en salsa con verduritas Yogur Kcal 753 HC 83 Prot 30 Lip 24	13 Pasta al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada mixta Fruta Kcal 693 HC 83 Prot 30 Lip 24	14 Vichissoisse Albóndigas de ternera en salsa Patatas Fritas helado Kcal 680 HC 56 Prot 13 Lip 19	14 GArroz salteado con zanahoria Lenguadina adobada Ensalada Fruta Kcal 825 HC 56 Prot 53 Lip 33
18 Coliflor rehogada con york Tortilla francesa Ensalada Verde Helado Kcal 733 HC 72 Prot 25 Lip 18	19 Pasta al pomodoro Filetitos de merluza empanados Ensalada mixta Fruta Kcal 668 HC 46 Prot 35 Lip 25	20 Arroz con tomate Rotti de pavo Ensalada de tomate y zanahoria Yogur Kcal 711 HC 43 Prot 36 Lip 23	21 Crema de verduras Canelones de Atún con bechamel Fruta Kcal 731 HC 43 Prot 35 Lip 23	22 Paella Nuggets de pollo con verduritas Yogur Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24
25 FESTIVO NACIONAL	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta Kcal 705 HC 56 Prot 53 Lip 33 c	27 Arroz con tomate Filetes de pollo al ajillo Ensalada Fruta Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29 c	28 Brocoli rehogado Merluza adobada Patatas Fruta Kcal 825 HC 56 Prot 53 Lip 33	29 Macarrones gratinados Pizza Helado Kcal 738 HC 41 Prot 19 Lip 14

*TODOS LOS PLATOS DEL MENU SE ELABORAN SIN LEGUMBRES