


























**MENÚ CAMPAMENTOS DE VERANO 2019**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>POLIDEPORTIVO</b>				
<b>SEMANA 1</b>				
 <p><b>CODITOS A LA BOLOÑESA</b> FILETE DE PESCADO Y ENSALADA PAN Y FRUTA</p> <p>energía 1000Kcal CC.100g proteínas 55g calcio 331mg grasa 44g hierro 4,8mg</p>	 <p><b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> TORTILLA ESPAÑOLA Y ENSALADA PAN Y LACTEO</p> <p>energía 961Kcal CC. 115,1g proteínas 56,1g calcio 464,9mg grasa 33,9g hierro 6,7mg</p>	 <p><b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> FILETE DE POLLO AL HORNO Y PATATAS FRITAS PAN Y FRUTA</p> <p>energía 781Kcal CC. 70g proteínas 38g calcio 208mg grasa 39g hierro 4,6mg</p>	 <p><b>ARROZ CON MAGRO</b> CROQUETAS CASERAS Y ENSALADA PAN Y HELADO</p> <p>energía 1066 Kcal. CC. 92 g proteínas 57 g calcio 177 mg grasa 57 g hierro 9,6 mg</p>	 <p><b>MACARRONES A LA ITALIANA</b> CINTA DE LOMO Y ENSALADA PAN Y LACTEO</p> <p>energía 907Kcal CC. 116g proteínas 52g calcio 28mg lípidos 31g hierro 6,8mg</p>
<b>SEMANA 2</b>				
 <p><b>ARROZ CON POLLO</b> LOMO DE SAJONIA EN SALSA CON VERDURAS PAN Y FRUTA</p> <p>energía 941Kcal CC. 116g proteínas 34g calcio 186mg grasa 22,6g hierro 8,1mg</p>	 <p><b>ESPIRALES CON TOMATE</b> VARITAS DE MERLUZA Y ENSALADA PAN Y LACTEO</p> <p>energía 929Kcal CC. 99g proteínas 47g calcio 125 mg grasa 39g hierro 5 mg</p>	 <p><b>PATATAS GUIADAS CON CARNE</b> TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA PAN Y FRUTA</p> <p>energía 990 Kcal. CC. 82 g proteínas 45 g calcio 328 mg grasa 55 g hierro 5,3 mg</p>	 <p><b>CREMA DE VERDURAS</b> CONTRAMUSLOS DE POLLO Y PATATAS PAN Y FRUTA</p> <p>energía 891Kcal CC. 73g proteínas 45g calcio 400mg grasas 48g hierro 8,1mg</p>	 <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> CALAMARES REBOZADOS Y ENSALADA PAN Y HELADO</p> <p>energía 976 Kcal CC. 121,4 g proteínas 45,2 g calcio 325,4 mg lípidos 43,6 g hierro 8,3 mg</p>
<b>SEMANA 3</b>				
 <p><b>PAELLA MIXTA</b> SALCHICHAS CON TOMATE PAN Y LACTEO</p> <p>energía 1009Kcal CC. 106g proteínas 37,5g calcio 442mg grasa 66,4g hierro 5,8mg</p>	 <p><b>PURÉ DE CALABACÍN</b> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PAN Y FRUTA</p> <p>energía 884Kcal CC. 153g proteínas 48g calcio 500mg grasa 12g hierro 7,2 mg</p>	 <p><b>JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO</b> LOMO EN SALSA Y PATATAS PAN Y FRUTA</p> <p>energía 1030 Kcal CC. 112 g proteínas 48 g calcio 311 mg lípidos 34 g hierro 6,8mg</p>	 <p><b>MACARRONES A LA ITALIANA</b> FILETE DE BACALAO CON ENSALADA PAN Y FRUTA</p> <p>energía 998Kcal CC. 153g proteínas 51g calcio 312mg grasa 24g hierro 8,7 mg</p>	 <p><b>HAMBURGUESA COMPLETA Y</b> PATATAS PAN Y HELADO</p> <p>energía 879Kcal CC. 61g proteínas 36g calcio 138mg grasa 44g hierro 11 mg</p>
<b>SEMANA 4</b>				
 <p><b>CODITOS CON YORK</b> VARITAS DE MERLUZA Y ENSALADA PAN Y LACTEO</p> <p>energía 998Kcal CC. 153g proteínas 51g calcio 312mg grasa 24g hierro 8,7 mg</p>	 <p><b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> TORTILLA ESPAÑOLA Y ENSALADA PAN Y FRUTA</p> <p>energía 1097 Kcal CC. 198g proteínas 37g calcio 302mg grasa 21g hierro 7,7mg</p>	 <p><b>ENSALADA DE GARBANZOS</b> FILETES RUSOS Y ENSALADA PAN Y FRUTA</p> <p>energía 1025Kcal CC. 124,5g proteínas 51,6g calcio 317,5mg grasa 39,7g hierro 6,8mg</p>	 <p><b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> FILETE DE POLLO CON PATATAS PAN Y FRUTA</p> <p>energía 966 Kcal CC. 118,4 g proteínas 40,2 g calcio 318,4 mg lípidos 30,6 g colesterol 83 mg</p>	 <p><b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> CINTA DE LOMO CON ENSALADA PAN Y LACTEO</p> <p>energía 961Kcal CC. 115,1g proteínas 56,1g calcio 464,9mg grasa 33,9g hierro 6,7mg</p>
<b>SEMANA 5</b>				
 <p><b>MACARRONES A LA BOLOÑESA</b> FILETE DE SAJONIA AL HORNO PAN Y FRUTA</p> <p>energía 988Kcal CC. 143g proteínas 51g calcio 322mg grasa 26g hierro 9,7 mg</p>	 <p><b>CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS</b> SALCHICHAS CON TOMATE PAN Y LACTEO</p> <p>energía 781Kcal H.C. 70g proteínas 38g calcio 208mg grasa 39g hierro 4,6mg</p>	 <p><b>SOPA DE PICADILLO</b> FILETE DE MERLUZA EN SALSA PAN Y FRUTA</p> <p>energía 879Kcal H.C. 61g proteínas 36g calcio 138mg grasa 44g hierro 11 mg</p>	 <p><b>ARROZ CON TOMATE</b> POLLO EN SU JUGO CON VERDURITAS PAN Y FRUTA</p> <p>energía 1025 Kcal. H.C. 92 g proteínas 57 g calcio 177 mg grasa 57 g hierro 9,6 mg</p>	 <p><b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> Y PATATAS PAN Y HELADO</p> <p>energía 1002Kcal H.C. 84g proteínas 54g calcio 191 mg grasa 52g hierro 10,3mg</p>



**LEYENDA SÍMBOLOS ALÉRGICOS**