

Summer

Menú de: CAMPAMENTO 2023

colegios
educare[®]

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

26 Kcal HC Lip Prot

Ensalada campera
Filete de pollo en adobo a la plancha
Ensalada mixta
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada mixta

Helado

28 Kcal HC Lip Prot

Espaguetis con tomate
Merluza al horno
Ensalada

Fruta de temporada

29 Kcal HC Lip Prot

Salmorejo/ Crema de verduras hasta 3º de prim
Arroz blanco con tomate y huevo frito
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Sopa maravilla
Estofado de cerdo al estilo tradicional
Zanahoria salteada
Yogur

3 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Buñuelos de bacalao
Salteado de verduras

Fruta de temporada

4 Kcal HC Lip Prot

Ensalada de alubias con aceitunas, jamón y maíz
Filete ruso a la plancha
Ensalada de tomate y orégano
Helado

5 Kcal HC Lip Prot

Guisantes con Jamón
Huevos fritos
Patatas fritas

Fruta de temporada

6 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales al pomodoro
Palometa al horno
Ensalada

Fruta de temporada

7 Kcal HC Lip Prot

Gazpacho /crema de verduras hasta 3º de prim.
Lomo asado
Cous cous
Fruta de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

Paella de verduras
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Ensalada de garbanzos
Albóndigas en salsa
Verduras salteadas

Yogur

12 Kcal HC Lip Prot

Macarrones boloñesa
Jurel al horno
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con chorizo
Huevo revuelto de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Salmorejo cordobés/ puré de verduras hasta 3º de prim
Filete de pollo
Patatas fritas
Helado

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias
Bacalao empanado
Ensalada mixta

Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Gazpacho/ crema de verduras hasta 3º de primaria
Huevos fritos con patatas al horno
Yogur

19 Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
Salchichas encebolladas
Ensalada mixta

Fruta de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes
Wok de espaguetis con pollo y verduras

Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Sopa de lluvia
Pizza de jamón y queso

Helado

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: MASTICO CON LA BOCA CERRADA