

# Summer

## Menú de: CAMPAMENTO Nido 2023

colegios  
**educare**<sup>®</sup>

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**26**  Kcal  HC  Lip  Prot

Puré de zanahoria  
Filete de pollo en adobo a la plancha

Fruta de temporada

**27**  Kcal  HC  Lip  Prot


Lentejas a la hortelana  
San Jacobo de jamón y queso

Helado

**28**  Kcal  HC  Lip  Prot

Espaguetis con tomate  
Merluza al horno

Fruta de temporada



**29**  Kcal  HC  Lip  Prot

Crema de verduras  
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

Alubias blancas guisadas a la hortelana  
Filete ruso a la plancha

Helado

**5**  Kcal  HC  Lip  Prot

Puré de guisantes  
Huevos fritos  
Patatas fritas

Fruta de temporada

Summer

**6**  Kcal  HC  Lip  Prot

Macarrones integrales con tomate  
Palometa al horno

Fruta de temporada

**7**  Kcal  HC  Lip  Prot

Crema de verduras  
Lomo asado  
Cous cous  
Fruta de temporada

**10**  Kcal  HC  Lip  Prot


Paella de verduras  
Croquetas y empanadillas

Fruta de temporada

**11**  Kcal  HC  Lip  Prot

Guiso de garbanzos  
Albóndigas en salsa con verduras

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

Fruta de temporada

**14**  Kcal  HC  Lip  Prot

Crema de calabaza  
Filete de pollo  
Patatas fritas

Helado

**17**  Kcal  HC  Lip  Prot

Arroz tres delicias  
Bacalao empanado

Fruta de temporada



**18**  Kcal  HC  Lip  Prot

Crema de verduras  
Huevos fritos con patatas al horno

Yogur

**19**  Kcal  HC  Lip  Prot

Lentejas a la hortelana  
Salchichas encebolladas

Fruta de temporada



**20**  Kcal  HC  Lip  Prot


Crema de verduras  
Espaguetis con pollo

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

