





CAMPAMENTO URBANO - JULIO 2018 "Veraneando en Moralarzal"

LUNES 2					MARTES 3					MIÉRCOLES 4					JUEVES 5					VIERNES 6				
Pasta con tomate (1,3)					Arroz Tres Delicias (2,3,6)					Puré de verduras										Lentejas estofadas (6,7)				
Salchichas de pavo (6)					Merluza al limón (4)					Lacón con ensalada (6)										Croquetas con ensalada (1,3,4,6,7)				
Fruta, pan y agua					Melocotón en almíbar					Fruta, pan y agua					EXCURSIÓN					Lácteo (7), pan y agua				
Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC	
680	22,7	25,5	100		612	20,4	23,0	90		687	22,9	25,8	101							692	23,07	25,95	101,5	
LUNES 9					MARTES 10					MIÉRCOLES 11					JUEVES 12					VIERNES 13				
Salmorejo (1,3,6,7,11)					Guisantes rehogados					Coliflor Orly (1)										Ensalada de pasta (1,3,4,6)				
Huevos villarroy (1,3,6,7,12)					Hamburguesa con patatas chips (1,3,6,12)					Pollo asado c/puré de patata (7)										Figuritas de pescado con ensalada (1,3,4,7)				
Fruta, pan y agua					Fruta, pan y agua					Fruta, pan y agua					EXCURSIÓN					Lácteo (7), pan y agua				
Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC	
635	21,17	23,81	93,13		660	22	24,75	96,8		595	19,83	22,31	87,27							584	19,47	21,9	85,65	
LUNES 16					MARTES 17					MIÉRCOLES 18					JUEVES 19					VIERNES 20				
Espaguetis con queso (1,3,7)					Judías verdes con cachelos					Puré de calabaza										Arroz con tomate				
Empanadillas de atún al horno c/ens. (1,3,4)					Lacón al horno con ensalada (6)					Fil. de merluza a la Andaluza con ensalada (1,4)										Pollo al ajillo con ensalada				
Fruta, pan y agua					Fruta, pan y agua					Fruta, pan y agua					EXCURSIÓN					Lácteo (7), pan y agua				
Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC	
611	20,37	22,91	89,61		616	20,53	23,1	90,35		595	19,83	22,31	87,27							590	19,67	22,13	86,53	
LUNES 23					MARTES 24					MIÉRCOLES 25					JUEVES 26					VIERNES 27				
Guisantes rehogados					Puré de verduras					Menestra de verduras rehogadas										Hamburguesa completa				
Caella con tomate y guarnición (4)					Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)					Pollo empanado con ensalada (1,3)										Lácteo (7), pan y agua				
Fruta, pan y agua					Fruta, pan y agua					Fruta, pan y agua					EXCURSIÓN									
Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC		Kcal	Líp	Prot	HdeC	
537	17,9	20,14	78,76		612	20,4	22,95	89,76		555	18,5	20,81	81,4							578	19,27	21,68	84,77	

