






CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																		
4					5					6					7					8																		
Pasta con tomate (1,3)					Menestra de verduras rehogadas					Puré de verduras (12)					Sopa de fideos (1,3)					 SALIMOS DE EXCURSIÓN																		
Lacón al horno con ensalada					Hamburguesa con tomate (1,6,12)					Fil. de merluza al horno con ensalada (4)					Pollo empanado con patatas fritas (1,3,12)																							
Fruta					Fruta					Natillas (7)					Fruta																							
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	631	Líp	20,5	Prot	34,0	HdC	78	kcal	599	Líp	15,2	Prot	16,1	HdC	99	kcal	685	Líp	27,9	Prot	47,9	HdC	61	kcal		Líp		Prot		HdC
11					12					13					14					15																		
Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					Arroz con tomate					Judías verdes rehogadas					Lentejas con chorizo (12)					 SALIMOS DE EXCURSIÓN																		
Tortilla de chorizo con ensalada (3,6)					Salchichas con ensalada (6)					Ragout de pollo al ajillo					Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)																							
Fruta					Fruta					Fruta					Natillas (7)																							
kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	724	Líp	27,2	Prot	25,2	HdC	95	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal		Líp		Prot		HdC
18					19					20					21					22																		
Espaguetis al ajillo (1,3)					Judías verdes rehogadas					Arroz Tres Delicias (3,6)					Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					 SALIMOS DE EXCURSIÓN																		
Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4)					Albóndigas con champiñones (6,12)					Croquetas de jamón con ensalada (1,3,6,7)					Pollo asado con patatas (12)																							
Fruta					Fruta					Fruta					Fruta																							
kcal	698	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	98	kcal	796	Líp	35,2	Prot	52,3	HdC	68	kcal	660	Líp	16,4	Prot	22,5	HdC	106	kcal	713	Líp	17,0	Prot	25,0	HdC	115	kcal		Líp		Prot		HdC
25					26					27					28					29																		
 DÍA FESTIVO					Ensalada de pasta (1,3,4,6)					Salmorejo (1,3,12)					Patatas guisadas con pescado (4,12)					 SALIMOS DE EXCURSIÓN																		
					Huevos villarroy con ensalada (1,3,4,6,7,12,14)					Lomo empanado con patatas fritas (1,3,12)					Lacón al horno con ensalada																							
					Fruta					Fruta					Fruta																							
kcal		Líp		Prot		HdC	93	kcal	767	Líp	33,2	Prot	24,4	HdC	93	kcal	692	Líp	24,7	Prot	30,7	HdC	87	kcal	698	Líp	20,8	Prot	40,2	HdC	88	kcal		Líp		Prot		HdC

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.






Declaración de alérgenos



CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - Menú sin sandía - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																		
4					5					6					7					8																		
Pasta con tomate (1,3)					Menestra de verduras rehogadas					Puré de verduras (12)					Sopa de fideos (1,3)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Lacón al horno con ensalada					Hamburguesa con tomate (1,6,12)					Fil. de merluza al horno con ensalada (4)					Pollo empanado con patatas fritas (1,3,12)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Natillas (7)					Fruta (no sandía)																							
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	631	Líp	20,5	Prot	34,0	HdC	78	kcal	599	Líp	15,2	Prot	16,1	HdC	99	kcal	685	Líp	27,9	Prot	47,9	HdC	61	kcal		Líp		Prot		HdC
11					12					13					14					15																		
Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					Arroz con tomate					Judías verdes rehogadas					Lentejas con chorizo (12)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Tortilla de chorizo con ensalada (3,6)					Salchichas con ensalada (6)					Ragout de pollo al ajillo					Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Natillas (7)																							
kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	724	Líp	27,2	Prot	25,2	HdC	95	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal		Líp		Prot		HdC
18					19					20					21					22																		
Espaguetis al ajillo (1,3)					Judías verdes rehogadas					Arroz Tres Delicias (3,6)					Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4)					Albóndigas con champiñones (6,12)					Croquetas de jamón con ensalada (1,3,6,7)					Pollo asado con patatas (12)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)																							
kcal	698	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	98	kcal	796	Líp	35,2	Prot	52,3	HdC	68	kcal	660	Líp	16,4	Prot	22,5	HdC	106	kcal	713	Líp	17,0	Prot	25,0	HdC	115	kcal		Líp		Prot		HdC
25					26					27					28					29																		
 <p>DÍA FESTIVO</p>					Ensalada de pasta (1,3,4,6)					Salmorejo (1,3,12)					Patatas guisadas con pescado (4,12)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
					Huevos villarroy con ensalada (1,3,4,6,7,12,14)					Lomo empanado con patatas fritas (1,3,12)					Lacón al horno con ensalada																							
					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)																							
kcal		Líp		Prot		HdC	93	kcal	767	Líp	33,2	Prot	24,4	HdC	93	kcal	692	Líp	24,7	Prot	30,7	HdC	87	kcal	698	Líp	20,8	Prot	40,2	HdC	88	kcal		Líp		Prot		HdC

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.






Declaración de alérgenos



CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - Menú sin avellanas - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																		
4					5					6					7					8																		
Pasta con tomate (1,3)					Menestra de verduras rehogadas					Puré de verduras (12)					Sopa de fideos (1,3)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Lacón al horno con ensalada					Hamburguesa con tomate (1,6,12)					Fil. de merluza al horno con ensalada (4)					Pollo empanado con patatas fritas (1,3,12)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Natillas (7)					Fruta (no sandía)																							
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	631	Líp	20,5	Prot	34,0	HdC	78	kcal	599	Líp	15,2	Prot	16,1	HdC	99	kcal	685	Líp	27,9	Prot	47,9	HdC	61	kcal		Líp		Prot		HdC
11					12					13					14					15																		
Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					Arroz con tomate					Judías verdes rehogadas					Lentejas con chorizo (12)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Tortilla de chorizo con ensalada (3,6)					Salchichas con ensalada (6)					Ragout de pollo al ajillo					Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Natillas (7)																							
kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	724	Líp	27,2	Prot	25,2	HdC	95	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal		Líp		Prot		HdC
18					19					20					21					22																		
Espaguetis al ajillo (1,3)					Judías verdes rehogadas					Arroz Tres Delicias (3,6)					Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4)					Albóndigas con champiñones (6,12)					Croquetas de jamón con ensalada (1,3,6,7)					Pollo asado con patatas (12)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)																							
kcal	698	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	98	kcal	796	Líp	35,2	Prot	52,3	HdC	68	kcal	660	Líp	16,4	Prot	22,5	HdC	106	kcal	713	Líp	17,0	Prot	25,0	HdC	115	kcal		Líp		Prot		HdC
25					26					27					28					29																		
 <p>DÍA FESTIVO</p>					Ensalada de pasta (1,3,4,6)					Salmorejo (1,3,12)					Patatas guisadas con pescado (4,12)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
					Huevos villarroy con ensalada (1,3,4,6,7,12,14)					Lomo empanado con patatas fritas (1,3,12)					Lacón al horno con ensalada																							
					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)																							
kcal		Líp		Prot		HdC	93	kcal	767	Líp	33,2	Prot	24,4	HdC	93	kcal	692	Líp	24,7	Prot	30,7	HdC	87	kcal	698	Líp	20,8	Prot	40,2	HdC	88	kcal		Líp		Prot		HdC

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.






Declaración de alérgenos



CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - Menú sin cacahuete - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																		
4					5					6					7					8																		
Pasta con tomate (1,3)					Menestra de verduras rehogadas					Puré de verduras (12)					Sopa de fideos (1,3)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Lacón al horno con ensalada					Hamburguesa con tomate (1,6,12)					Fil. de merluza al horno con ensalada (4)					Pollo empanado con patatas fritas (1,3,12)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Natillas (7)					Fruta (no sandía)																							
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	631	Líp	20,5	Prot	34,0	HdC	78	kcal	599	Líp	15,2	Prot	16,1	HdC	99	kcal	685	Líp	27,9	Prot	47,9	HdC	61	kcal		Líp		Prot		HdC
11					12					13					14					15																		
Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					Arroz con tomate					Judías verdes rehogadas					Lentejas con chorizo (12)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Tortilla de chorizo con ensalada (3,6)					Salchichas con ensalada (6)					Ragout de pollo al ajillo					Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Natillas (7)																							
kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	724	Líp	27,2	Prot	25,2	HdC	95	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal		Líp		Prot		HdC
18					19					20					21					22																		
Espaguetis al ajillo (1,3)					Judías verdes rehogadas					Arroz Tres Delicias (3,6)					Coliflor Orly (1,2,3,4,14)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4)					Albóndigas con champiñones (6,12)					Croquetas de jamón con ensalada (1,3,6,7)					Pollo asado con patatas (12)																							
Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)																							
kcal	698	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	98	kcal	796	Líp	35,2	Prot	52,3	HdC	68	kcal	660	Líp	16,4	Prot	22,5	HdC	106	kcal	713	Líp	17,0	Prot	25,0	HdC	115	kcal		Líp		Prot		HdC
25					26					27					28					29																		
 <p>DÍA FESTIVO</p>					Ensalada de pasta (1,3,4,6)					Salmorejo (1,3,12)					Patatas guisadas con pescado (4,12)					 <p>SALIMOS DE EXCURSIÓN</p>																		
					Huevos villarroy con ensalada (1,3,4,6,7,12,14)					Lomo empanado con patatas fritas (1,3,12)					Lacón al horno con ensalada																							
					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)					Fruta (no sandía)																							
kcal		Líp		Prot		HdC	93	kcal	767	Líp	33,2	Prot	24,4	HdC	93	kcal	692	Líp	24,7	Prot	30,7	HdC	87	kcal	698	Líp	20,8	Prot	40,2	HdC	88	kcal		Líp		Prot		HdC

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.


Declaración de alérgenos



CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - Menú sin proteína de la leche - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 	5	6	7 	8
Pasta con tomate (1,3) Lacón al horno con ensalada Fruta	Menestra de verduras rehogadas Hamburguesa con tomate (1,6,12) Fruta	Puré de verduras (12) Fil. de merluza al horno con ensalada (4) Postre de soja (6)	Sopa de fideos (1,3) Pollo empanado con patatas fritas (1,3,12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN
11	12	13	14 	15
<u>Verduras variadas rehogadas</u> Tortilla de chorizo con ensalada (3,6) Fruta	Arroz con tomate Salchichas con ensalada (6) Fruta	Judías verdes rehogadas Ragout de pollo al ajillo Fruta	Lentejas con chorizo (12) <u>Fil. de merluza al horno con ensalada (4)</u> Postre de soja (6)	SALIMOS DE EXCURSIÓN
18	19 	20	21	22 
Espaguetis al ajillo (1,3) Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4) Fruta	Judías verdes rehogadas Albóndigas con champiñones (6,12) Fruta	Arroz Tres Delicias (3,6) <u>Lacón al horno con ensalada</u> Fruta	<u>Verduras variadas rehogadas</u> Pollo asado con patatas (12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN
25 	26	27	28	29 
DÍA FESTIVO Ensalada de pasta (1,3,4,6) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta	Ensalada de pasta (1,3,4,6) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta	Salmorejo (1,3,12) Lomo empanado con patatas fritas (1,3,12) Fruta	Patatas guisadas con pescado (4,12) Lacón al horno con ensalada Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Declaración de alérgenos



CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - Menú sin prot. LTP, plátano ni piel de fruta - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES				MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4				5	6	7	8
Pasta con tomate (1,3) Lacón al horno con ensalada Fruta				Menestra de verduras rehogadas Hamburguesa con tomate (1,6,12) Fruta	Puré de verduras (12) Fil. de merluza al horno con ensalada (4) Natillas (7)	Sopa de fideos (1,3) Pollo empanado con patatas fritas (1,3,12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN 
11				12	13	14	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,14) Tortilla de chorizo con ensalada (3,6) Fruta				Arroz con tomate Salchichas con ensalada (6) Fruta	Judías verdes rehogadas Ragout de pollo al ajillo Fruta	Lentejas con chorizo (12) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Natillas (7)	SALIMOS DE EXCURSIÓN 
18				19	20	21	22
Espaguettis al ajillo (1,3) Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4) Fruta				Judías verdes rehogadas Albóndigas con champiñones (6,12) Fruta	Arroz Tres Delicias (3,6) Croquetas de jamón con ensalada (1,3,6,7) Fruta	Coliflor Orly (1,2,3,4,14) Pollo asado con patatas (12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN 
25				26	27	28	29
DÍA FESTIVO Ensalada de pasta (1,3,4,6) Huevos villarroy con ensalada (1,3,4,6,7,12,14) Fruta				Salmorejo (1,3,12) Lomo empanado con patatas fritas (1,3,12) Fruta	Patatas guisadas con pescado (4,12) Lacón al horno con ensalada Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN 	
kcal	Lip	Prot	HdC				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Declaración de alérgenos



CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - Menú sin trigo - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de agua. No pan.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES				MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4				5	6	7	8
<u>Pasta de arroz o maíz con tomate</u> Lacón al horno con ensalada Fruta				Menestra de verduras rehogadas <u>Pavo con tomate</u> Fruta	Puré de verduras (12) Fil. de merluza al horno con ensalada (4) Natillas (7)	<u>Sopa de arroz</u> Pollo (sin empanar) con patatas fritas (12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN
11				12	13	14	15
<u>Verduras variadas rehogadas</u> Tortilla de chorizo con ensalada (3,6) Fruta				Arroz con tomate Salchichas con ensalada (6) Fruta	Judías verdes rehogadas Ragout de pollo al ajillo Fruta	Lentejas con chorizo (12) <u>Fil. de merluza al horno con ensalada (4)</u> Natillas (7)	SALIMOS DE EXCURSIÓN
18				19	20	21	22
<u>Pasta de arroz o maíz al ajillo</u> <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta				Judías verdes rehogadas <u>Pavo con champiñones</u> Fruta	Arroz Tres Delicias (3,6) <u>Lacón al horno con ensalada</u> Fruta	<u>Verduras variadas rehogadas</u> Pollo asado con patatas (12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN
25				26	27	28	29
DÍA FESTIVO				<u>Ensalada de arroz (4,6)</u> <u>Huevos revueltos con ensalada (3)</u> Fruta	<u>Sopa fría de tomate (sin pan).</u> <u>Lomo empanado (harina de maíz) con patatas fritas (12)</u> Fruta	Patatas guisadas con pescado (4,12) Lacón al horno con ensalada Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN
kcal	Lip	Prot	HdC				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Declaración de alérgenos



CAMPAMENTO URBANO VERANEANDO EN MORAL - Menú sin gluten - JULIO 2021



Todas las comidas se acompañarán de agua. No pan.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES				MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4				5	6	7	8
<u>Pasta de arroz o maíz con tomate</u> Lacón al horno con ensalada Fruta				Menestra de verduras rehogadas <u>Pavo con tomate</u> Fruta	Puré de verduras (12) Fil. de merluza al horno con ensalada (4) Natillas (7)	<u>Sopa de arroz</u> Pollo (sin empanar) con patatas fritas (12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN 
11				12	13	14	15
<u>Verduras variadas rehogadas</u> Tortilla de chorizo con ensalada (3,6) Fruta				Arroz con tomate Salchichas con ensalada (6) Fruta	Judías verdes rehogadas Ragout de pollo al ajillo Fruta	Lentejas con chorizo (12) <u>Fil. de merluza al horno con ensalada (4)</u> Natillas (7)	SALIMOS DE EXCURSIÓN 
18				19	20	21	22
<u>Pasta de arroz o maíz al ajillo</u> <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta				Judías verdes rehogadas <u>Pavo con champiñones</u> Fruta	Arroz Tres Delicias (3,6) <u>Lacón al horno con ensalada</u> Fruta	<u>Verduras variadas rehogadas</u> Pollo asado con patatas (12) Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN 
25				26	27	28	29
DÍA FESTIVO kcal Lip Prot HdC				<u>Ensalada de arroz (4,6)</u> <u>Huevos revueltos con ensalada (3)</u> Fruta	<u>Sopa fría de tomate (sin pan).</u> <u>Lomo empanado (harina de maíz) con patatas fritas (12)</u> Fruta	Patatas guisadas con pescado (4,12) Lacón al horno con ensalada Fruta	SALIMOS DE EXCURSIÓN 

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Declaración de alérgenos

