

# Campamentos Julio

## BASAL VIRGEN ENCINA

# Parga y López




Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas guisadas con verduras (1) Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (3, 13)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 719 / Prot 27 / Lip 23 / H.C. 100	
Coliflor rehogada con ajo y pimentón Merluza romana con calabacín rebozado (1, 3, 4)	7
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 596 / Prot 23 / Lip 31 / H.C. 57	
Guisantes con jamón Boquerones en tempura con ensalada de tomate y cebolla (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13)	14
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 668 / Prot 32 / Lip 26 / H.C. 77	
Ensalada de pasta con atún, tomate, maíz, pimiento y cebolla (1, 3, 4, 8, 11, 13)	21
Lacón gallega con patatas cocidas (13)	
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 699 / Prot 30 / Lip 29 / H.C. 80	
Judías verdes rehogadas con jamón Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate (3, 4, 13)	28
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 514 / Prot 21 / Lip 26 / H.C. 50	

Ensalada de arroz, huevo, atún y tomate (3, 4, 13) Salmón al horno con verduras (4)	1
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 552 / Prot 21 / Lip 19 / H.C. 73	
Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13) Pollo asado con patatas fritas (13)	8
Helado (2) Pan (1, 8, 12)	
Kcal 813 / Prot 55 / Lip 30 / H.C. 76	
Menestra de verduras rehogadas Cinta lomo adobada plancha con patatas (13)	15
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 788 / Prot 22 / Lip 42 / H.C. 80	
Brócoli de Flory Salmón a la naranja con ensalada (4, 13)	22
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 515 / Prot 26 / Lip 25 / H.C. 47	
Ensalada de judías blancas, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13) Cinta lomo adobada plancha con patatas (13)	29
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 822 / Prot 26 / Lip 45 / H.C. 75	

Brócoli rehogado con ajo y pimentón Magro de cerdo en salsa de tomate con patatas dado (13)	2
Helado (2) Pan (1, 8, 12)	
Kcal 679 / Prot 36 / Lip 34 / H.C. 58	
Espirales al pesto (1, 2, 3, 8, 11) Fogonero al horno con ensalada de lechuga y cebolla (4, 13)	9
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 586 / Prot 30 / Lip 18 / H.C. 75	
Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13) Rape orly con verduras (1, 3, 4)	16
Yogur (2) Pan (1, 8, 12)	
Kcal 680 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 73	
Ensalada de garbanzos, huevo, tomate y maíz (3, 4, 13) Pollo guisado con patatas (13)	23
Helado (2) Pan (1, 8, 12)	
Kcal 749 / Prot 31 / Lip 36 / H.C. 72	
Crema de verduras, repollo, puerro, zanahoria (13) Fritura de pescado con ensalada (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 13)	30
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 645 / Prot 23 / Lip 30 / H.C. 72	

<b>EXCURSION</b> Bocadillo de chorizo Bocadillo de lomo (1, 2, 8) Fruta y agua	3
Kcal 686 / Prot 33 / Lip 22 / H.C. 89	
<b>EXCURSION</b> Bocadillo de salchichón Bocadillo de lomo Sajonia (1, 2, 8) Fruta y agua	10
Kcal 686 / Prot 33 / Lip 22 / H.C. 89	
<b>EXCURSION</b> Bocadillo de chorizo Bocadillo de lomo (1, 2, 8) Fruta y agua	17
Kcal 686 / Prot 33 / Lip 22 / H.C. 89	
<b>EXCURSION</b> Bocadillo de salchichón Bocadillo de lomo Sajonia (1, 2, 8) Fruta y agua	24
Kcal 686 / Prot 33 / Lip 22 / H.C. 89	
<b>EXCURSION</b> Bocadillo de chorizo Bocadillo de lomo (1, 2, 8) Fruta y agua	31
Kcal 686 / Prot 33 / Lip 22 / H.C. 89	

Coditos con verduras (1, 3, 8, 11) Filete pollo plancha con patata cocida (13)	4
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 755 / Prot 35 / Lip 21 / H.C. 107	
Judías verdes aliñadas con aceite y vinagre Hamburguesa de ternera con patatas fritas (3, 8, 10, 11, 13)	11
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 534 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 58	
Arroz blanco con salsa de tomate Ragú de ternera guisado con zanahori (13)	18
Fruta de temporada Pan (1, 8, 12)	
Kcal 806 / Prot 24 / Lip 35 / H.C. 100	
<b>FESTIVO</b>	

### ALÉRGENOS

- 1 / GLUTEN
- 2 / LECHE
- 3 / HUEVO
- 4 / PESCADO
- 5 / CRUSTÁCEO
- 6 / MOLUSCOS

- 7 / CACAHUETE
- 8 / SOJA
- 9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCA
- 10 / APIO
- 11 / MOSTAZA
- 12 / SÉSAMO

- 13 / SULFITOS Y SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información  
[pargaylopez.com](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez

