

El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.

COLEGIO SAN JOSE

CAMPAMENTO

JULIO 18



LUNES 02

Espaguetis con salsa de tomate
Pescadilla en salsa verde con ensalada
Fruta, pan y agua

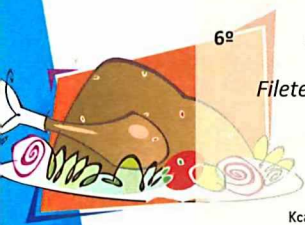
Kcal. 745Prot. 27 Lip 26 Hdec 107



LUNES 09

Macarrones a la carbonara
Rabas a la romana con ensalada
Fruta, pan y agua

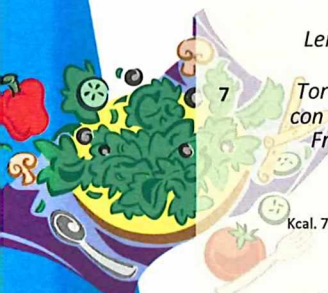
Kcal. 750, Prot. 29, Lip 42 Hdec 64



LUNES 16

Ensalada de pasta con maíz, atun ..
Filete de bacalao empanado con ensalada
Fruta, pan y agua

Kcal. 754Prot. 29 Lip 30 Hdec 108



LUNES 23

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua

Kcal. 713 Prot. 25 Lip 23 Hdec 103

LUNES 30
Coditos con salsa de tomate y chorizo
San Jacobo de york y queso con lechuga y maíz
Fruta, pan y agua

Kcal. 755 Prot. 27 Lip 26 Hdec 107

MARTES 03

Crema de calabacín
Escalopines de ternera con patatas
helado, pan y agua

Kcal. 734Prot. 24 Lip 25 Hdec 104

MARTES 10
Ensalada campera con patata, atun, maíz
Ragout de pavo guisado con zanahoria baby
helado, pan y agua

Kcal. 713 Prot. 25 Lip 23 Hdec 103

MARTES 17
Garbanzos guisados con verduras
Huevos cocidos con lechuga, maíz y mahonesa
helado, pan y agua

Kcal. 769Prot. 27 Lip 28Hdec 107

MARTES 24

Crema de zanahorias
Albóndigas de ternera en salsa con patatas
helado, pan y agua

Kcal. 751, Prot. 27 Lip 64 Hdec 105

MARTES 31
Alubias blancas con verdura
Totilla de patatas con ensalada mixta
Helado, pan y agua

Kcal. 751, Prot. 27 Lip 64 Hdec 105

MIERCOLES 04

Alubias pintas guisadas
Tortilla francesa con loncha de pavo
Fruta, pan y agua

Kcal. 712 Prot. 22 Lip213Hdec 103

MIÉRCOLES 11
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla española con lechuga y tomate
Fruta, pan y agua

Kcal. 756 Prot. 28 Lip 25 Hdec 104

MIERCOLES 18

Crema de calabaza
Magro de cerdo riojana con patatas
Fruta, pan y agua

Kcal. 756Prot. 27 Lip 29 Hdec 109

MIERCOLES 25

Ensalada de arroz con maíz, huevo ..
Pescadilla andaluza con ensalada
Fruta, pan y agua

Kcal. 751, Prot. 27 Lip 64 Hdec 105

JUEVES 05

Arroz con salsa de tomate
Rodaja de merluza con ensalada
Fruta, pan y agua

Kcal. 712 Prot. 22 Lip213Hdec 103

JUEVES 12

Crema de puerros
Cinta de lomo plancha con patatas
Fruta, pan y agua

Kcal. 689 Prot. 22 Lip21 Hdec 103

JUEVES 19

Paella valenciana
Merluza a la marinera con guisantes
Fruta, pan y agua

Kcal. 756Prot. 27 Lip 29 Hdec 109

JUEVES 26

Macarrones con salsa de tomate
Lacon a la gallega con patatas
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal623rot. 28 Lip 27 Hdec 104

VIERNES 06

Sopa de fideos con picadillo
Pollo asado con patatas
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal. 659, Prot. 25, Lip 27 Hdec 107

VIERNES 13

Paella valenciana
Filete de limanda romana con ensalada
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal. 659, Prot. 25, Lip 27 Hdec 107

VIERNES 20

Sopa de lluvia
Escalope de ternera a la milanese con ensalada
Yogur de fruta, pan y agua

Kcal. 740 Prot. 25 Lip 23 Hdec 103

VIERNES 27

Judías pintas estofadas con zanahoria y cebolla
Abadejo al horno con ensalada mixta
Fruta, pan y agua

Kcal. 761, Prot. 27 Lip 64 Hdec 105

