

# MENÚ CAMPAMENTO JULIO 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<b>3</b> ESPAGUETIS BOLOÑESA (1,3) HUEVO VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS Y MAIZ (1,3,6,7,8,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>657</td><td>31</td><td>22</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	657	31	22	86	<b>4</b> LENTEJAS CASERAS CON VERDURITAS CACHELOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO (1,2,4,13) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>619</td><td>42</td><td>10</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	619	42	10	93	<b>5</b> BRÓCOLI REHOGADA (1) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO (1,6) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>623</td><td>23</td><td>15</td><td>102</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	623	23	15	102	<b>6</b> SOPA DE CABELLIN (1,3) POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>624</td><td>29</td><td>31</td><td>58</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	624	29	31	58	<b>7</b> CREMA DE CALABACIN NATURAL SAN JACOBO NATURAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,6,7,12) FRUTA DE TEMPORADA – YOGUR (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>614</td><td>21</td><td>13</td><td>105</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	614	21	13	105
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
657	31	22	86																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
619	42	10	93																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
623	23	15	102																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
624	29	31	58																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
614	21	13	105																																									
<b>10</b> ARROZ MELOSO DELICIAS DE MAR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS SIN HUESO (1,2,3,4,6,7,12,13) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>634</td><td>16</td><td>18</td><td>102</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	634	16	18	102	<b>11</b> JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE TERNERA NATURAL CON Salsa DE TOMATE (1,6) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>606</td><td>21</td><td>32</td><td>62</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	606	21	32	62	<b>12</b> GARBANZOS AL CALDO CORTO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>686</td><td>24</td><td>28</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	686	24	28	87	<b>13</b> CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS FILETE DE LOMO MILANESA CON TOMATE ALIÑADO (1,3) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>601</td><td>28</td><td>27</td><td>64</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	601	28	27	64	<b>14</b> SOPA DE FIDEOS CON MORCILLO (1,3) LARDONES DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA – YOGUR (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>620</td><td>30</td><td>24</td><td>71</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	620	30	24	71
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
634	16	18	102																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
606	21	32	62																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
686	24	28	87																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
601	28	27	64																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
620	30	24	71																																									
<b>17</b> MACARRONES CON CHORIZO (1,3) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TALLOS DE ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA RALLADA (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>651</td><td>27</td><td>30</td><td>68</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	651	27	30	68	<b>18</b> ARROZ CON POLLO GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO CON PATATAS PANADERA (1,2,4,13) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>679</td><td>30</td><td>18</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	679	30	18	99	<b>19</b> JUDIAS BLANCAS CON VERDURITAS ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>683</td><td>45</td><td>16</td><td>92</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	683	45	16	92	<b>20</b> COLIFLOR GRATINADA (1,3,7) RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS A CUADRITOS FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>600</td><td>23</td><td>28</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	600	23	28	69	<b>21</b> FIDEUA DE VERDURITAS (1,3) PESCADILLA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,13) FRUTA DE TEMPORADA – YOGUR (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>677</td><td>26</td><td>10</td><td>108</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	677	26	10	108
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
651	27	30	68																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
679	30	18	99																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
683	45	16	92																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
600	23	28	69																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
677	26	10	108																																									
<b>24</b> CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS LOMO SAJONIA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO (6) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>602</td><td>26</td><td>15</td><td>98</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	602	26	15	98	<b>25</b> LENTEJAS CAMPESINA CRUJIENTE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,3,4,6,7,12,13) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>677</td><td>30</td><td>17</td><td>104</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	677	30	17	104	<b>26</b> ENSALADA DE PASTA DE COLORES (1,3) HUEVO FRITO CON Salsa DE TOMATE NATURAL Y PATATAS (3) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>695</td><td>29</td><td>31</td><td>76</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	695	29	31	76	<b>27</b> BRÓCOLI REHOGADA (1) HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINILLOS Y ZANAHORIA RALLADA (1,6,12) FRUTA DE TEMPORADA <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>602</td><td>20</td><td>32</td><td>65</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	602	20	32	65	<b>28</b> ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA – YOGUR (7) <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.(g)</th><th>Lip.(g)</th><th>H.C.(g)</th></tr> <tr><td>711</td><td>30</td><td>36</td><td>72</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	711	30	36	72
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
602	26	15	98																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
677	30	17	104																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
695	29	31	76																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
602	20	32	65																																									
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)																																									
711	30	36	72																																									



**Productos de temporada proximidad, y proveedores de confianza.**

**Control de alergias y situaciones especiales.**