El menú de mi Guardería

# MENÚ CAMPAMENTO

# JULIO

Salcedo catering

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>CHICHAROS CON VERDURAS<br>MERLUZA FRITA CON ENSALADA<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal:907 Lip (g): 51,7<br>Prot (g):45,9 HC (g):58,2 | 2<br>CREMA DE VERDURAS<br>CARNE A LA JARDINERA<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 710 Lip (g): 33<br>Prot (g): 51,4 HC (g): 48 |
| 5<br>PATATAS GUISADAS CON CARNE<br>FOGONERO EN AMARILLO CON GUISANTES<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 789 Lip (g): 40,7<br>Prot (g): 68,4 HC (g): 36,2 | 6<br>ARROZ A LA CUBANA<br>CINTA DE LOMO EN SALSA CASTELLANA CON VERDURAS<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 831 Lip (g): 60,6<br>Prot (g): 28,7 HC (g):30,3 | 7<br>COCIDO DE GARBANZOS<br>CROQUETAS DEL COCIDO CON ENSALADA<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 917 Lip (g): 40,1<br>Prot (g): 40,8 HC (g): 89,4 | 8<br>FIDEUA<br>TORTILLA DE VERDURAS<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 966 Lip (g): 38,7<br>Prot (g): 52,7 HC (g): 94,4 | 9<br>MACARRONES BOLOÑESA<br>MERLUZA EN SALSA ALICANTINA CON PATATAS AL HORNO<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 793 Lip (g): 34,7<br>Prot (g): 39,9 HC (g): 73,2 |
| 12<br>ARROZ A LAS TRES DELICIAS<br>ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ SALTEADO<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 707 Lip (g): 39,1<br>Prot (g): 33,4 HC (g): 52,8 | 13<br>FIDEOS CON TOMATE<br>SAN JACOBO CON ENSALADA<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 673 Lip (g): 15,3<br>Prot (g): 28,8 HC (g):101 | 14<br>SALMOREJO CON GUARNICION<br>FOGONERO EN SALSA CON PATATAS<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 814 Lip (g):52,7<br>Prot (g): 49,4 HC (g): 32 | 15<br>ARROZ CARDOSO<br>TORTILLA DE VERDURAS<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 936 Lip (g): 42,9<br>Prot (g): 33,5 HC (g): 98,3 | 16<br>CREMA DE VERDURAS<br>POLLO AL CHILINDRON CON VERDURAS<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 870 Lip (g): 49,6<br>Prot (g): 25,8 HC (g): 76 |
| 19<br>ENSALADA DE PASTA<br>FLAMENQUIN CASERO CON PATATAS A LO POBRE<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 724 Lip (g): 45,9<br>Prot (g): 29 HC (g): 47,1 | 20<br>CREMA DE CALABACINES<br>MERLUZA A LA VIZCAINA CON ARROZ SALTEADO<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 824 Lip (g): 33<br>Prot (g): 36,7 HC (g) 91,4 | 21<br>PATATAS CON CHOCO<br>CINTA DE LOMO CON SALSA DE CHAMPIÑONES<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 904 Lip (g): 43,6<br>Prot (g): 58,7 HC (g): 63,8 | 22<br>POTAJE DE GARBANZOS<br>TORTILLA PIZZA<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 972 Lip (g): 31,1<br>Prot (g): 44,7 HC (g): 114 | 23<br>PAELLA<br>TILAPIA A LA ROTEÑA<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 854 Lip (g): 39<br>Prot (g): 41,4 HC (g): 82,3 |
| 26<br>ARROZ A LA CUBANA<br>POLLO EN SALSA CON VERDURAS<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 844 Lip (g): 53,1<br>Prot (g): 37,7 HC (g): 50,4 | 27<br>LENTEJAS CON CHORIZO<br>CROQUETAS CASERAS CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 915 Lip (g): 53,2<br>Prot (g): 44,5 HC (g) 57,8 | 28<br>MACARRONES A LA BOLOÑESA<br>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 943 Lip (g):61,1<br>Prot (g): 39 HC (g): 54,2 | 29<br>POTAJE DE CHICHAROS<br>MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS<br>FRUTA Y PAN<br>Kcal: 922 Lip (g): 31,9<br>Prot (g): 52,2 HC (g): 96,7 | 30<br>ENSALADA DE PASTA<br>CINTA DE LOMO AL PX CON PATATAS<br>YOGUR Y PAN<br>Kcal: 949 Lip (g): 64,8<br>Prot (g): 32,4 HC (g): 53,8 |