



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																												
<p>Día 1</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, champiñón, guisante, coles y espárrago)</p> <p>Pechuga de pollo en salsa (ajo, cebolla, zanahoria y harina sin gluten)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>33,8g</td><td>74,9g</td><td>25,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33,8g	74,9g	25,9g	<p>Día 2</p> <p>Pastel de carne y patata casero gratinado (carne de cerdo, patata, tomate y queso)</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de escarola, maíz, zanahoria, aceitunas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,8g</td><td>73,4g</td><td>24,5g</td></tr> <tr><td>687</td><td>35,1g</td><td>71,1g</td><td>22,3g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,8g	73,4g	24,5g	687	35,1g	71,1g	22,3g	<p>Día 3</p> <p>Ensalada de garbanzos (tomate, aguacate, atún, huevo y zanahoria)</p> <p>Albóndigas en salsa (ajo, harina sin gluten, carne de cerdo, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Salteado de champiñón y zanahoria</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>32,7g</td><td>77,4g</td><td>26,8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,7g	77,4g	26,8g	<p>Día 4</p> 	<p>Día 5</p> <p>NO LECTIVO</p>																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
699	33,8g	74,9g	25,9g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
700	33,8g	73,4g	24,5g																																													
687	35,1g	71,1g	22,3g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
700	32,7g	77,4g	26,8g																																													
<p>Día 8</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, tocino, ternera, chorizo y morcilla)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g	<p>Día 9</p> <p>Arroz 3 delicias (guisante, gamba york, zanahoria, tortilla)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Palometa al horno en salsa de piquillo (harina sin gluten, ajo, cebolla y pimiento de piquillo)</p> <p>Tacos de tomate, queso fresco, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>30,4g</td><td>78,1g</td><td>25,4g</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,4</td><td>72,1</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4g	78,1g	25,4g	690	32,4	72,1	22,4	<p>Día 10</p> <p>Ensalada de lentejas y quinoa (huevo, zanahoria y atún)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, orégano y albahaca)</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,5g</td><td>80,1g</td><td>25,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,9g	<p>Día 11</p> <p>Puré de verduras naturales (judías verdes, acelga, calabacín, puerro, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p>Ragú de pavo en salsa (carne de pavo, cebolla, ajo, zanahoria y caldo de pollo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,3 g</td><td>72,5 g</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,3 g	72,5 g	24,9 g	<p>Día 12</p> <p>Ensalada de pasta (pasta sin gluten, tomate, atún, aceitunas, zanahoria y huevo)</p> <p>Merluza al horno a la marinera (ajo, cebolla, harina sin gluten, gamba y mejillón)</p> <p>Ensalada de escarola, maíz, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,2 g</td><td>73,1 g</td><td>25,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,2 g	73,1 g	25,9 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
704	30,4g	78,1g	25,4g																																													
690	32,4	72,1	22,4																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
710	34,5g	80,1g	25,9g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
701	34,3 g	72,5 g	24,9 g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
710	34,2 g	73,1 g	25,9 g																																													
<p>Día 15</p> <p>Guisantes a la murciana (carne de cerdo, cebolla, huevo y pimentón)</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>34,0</td><td>73,6 g</td><td>25,5 g</td></tr> </table>	Kca	Prot	HC	Lipid	702	34,0	73,6 g	25,5 g	<p>Día 16</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, atún, aceitunas, huevo y zanahoria)</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo)</p> <p>Salteado de verdura campestre</p> <p>Fruta/ Gelatina sin azúcar</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36,1g</td><td>73,1g</td><td>25,2g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1g	73,1g	25,2g	<p>Día 17</p> <p>Macarrones napolitana (pasta sin gluten, cebolla, tomate, ajo, orégano y albahaca)</p> <p>Huevos fritos</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>33,5</td><td>75,6</td><td>25,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	33,5	75,6	25,9 g	<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 18</p> <p>Arroz "señoret" (cebolla, tomate, ajo, pimiento, tomate, gamba, caldo de pescado y calamar)</p> <p>Caballa al horno con tomate y fritada (cebolla y pimiento)</p> <p>Calabacín a la plancha</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>30,4g</td><td>78,1g</td><td>25,4g</td></tr> </table>		Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4g	78,1g	25,4g												
Kca	Prot	HC	Lipid																																													
702	34,0	73,6 g	25,5 g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
699	36,1g	73,1g	25,2g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
710	33,5	75,6	25,9 g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
704	30,4g	78,1g	25,4g																																													
<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 22</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, harina sin gluten, ajo, pimiento y cebolla)</p> <p>Tortilla española (huevo y patata)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,5g</td><td>80,1g</td><td>25,5g</td></tr> </table>		Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,5g	<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 23</p> <p>Ensalada de arroz integral y quinoa (tomate, atún, zanahoria y huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (pan sin gluten, huevo y pechuga)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36,1g</td><td>73,1g</td><td>25,2g</td></tr> </table>		Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1g	73,1g	25,2g	<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 24</p> <p>Puré de calabaza y zanahoria (puerro, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p>Cinta de lomo de Sajonia</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>37,1g</td><td>73,1g</td><td>25,2g</td></tr> </table>		Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	37,1g	73,1g	25,2g																			
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
710	34,5g	80,1g	25,5g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
699	36,1g	73,1g	25,2g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
695	37,1g	73,1g	25,2g																																													
<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 29</p> <p>Pasta con salsa de tomate (pasta sin gluten y tomate)</p> <p>Palometa al horno a la portuguesa</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,5g</td><td>80,1g</td><td>25,5g</td></tr> </table>		Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,5g	<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 30</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria y cebollita</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y orégano)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,3 g</td><td>72,5 g</td><td>24,9 g</td></tr> </table>		Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,3 g	72,5 g	24,9 g																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
710	34,5g	80,1g	25,5g																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																													
701	34,3 g	72,5 g	24,9 g																																													

¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º PLATOS			
Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada
Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz
2º PLATOS			
Carne		Pescado / Huevos	
Pescado		Carne / Huevos	
Huevo		Pescado / Carne	
POSTRES			
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

Todos los platos están elaborados en menaje y equipamiento exclusivo para alérgicos e intolerantes al gluten.

