

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 1</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, champiñón, guisante, coles y espárrago) PEQUES: Puré de verduras (j verde, acelga, calabacín, puerro, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p>Pechuga de pollo en salsa (ajo, cebolla, zanahoria y harina)</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>Boquerones a la andaluza (harina) PEQUES: Merluza rebozada</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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,8g	73,4g	24,5g	<p>Día 3</p> <p>Ensalada de garbanzos (atún, tomate, aguacate, surimi, huevo y zanahoria) PEQUES: Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Albóndigas en salsa (ajo, harina, 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>Corpus Christi</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																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32,7g	77,4g	26,8g																																									
<p>Día 8</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</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 yorh, zanahoria, tortilla) PEQUES: Arroz con salsa de tomate</p> <p>Palometa al horno en salsa de piquillo (harina, 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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4g	78,1g	25,4g	<p>Día 10</p> <p>Ensalada de lentejas y quinoa (huevo, zanahoria, surimi y atún) PEQUES: Lentejas hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo 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>25,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,5g	<p>Día 11</p> <p>Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, 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>Cuscús (caldo 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>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, tomate, atún, aceitunas, zanahoria, surimi y huevo) PEQUE: Pasta con tomate</p> <p>Merluza al horno a la marinera (ajo, cebolla, harina, gamba y mejillón)</p> <p>Ensalada de escarola, maíz, zanahoria, 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																																									
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																																									
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) PEQUES: Crema de guisantes (puerro, patata y guisante)</p> <p>Skipper de bacalao</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) PEQUES: Ensalada campera (patata, atún y huevo)</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 INTEGRALES a la napolitana (pasta integral, ajo, cebolla, tomate, orégano y albahaca)</p> <p>Huevos fritos</p> <p>PEQUES: Tortilla francesa</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) PEQUES: Merluza empanada</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	<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 19</p> <p>Crema de verduras (judía verde, calabaza, zanahoria, calabacín, acelgas y patata)</p> <p>Escalope de cerdo (huevo y pan rallado)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, 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>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
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																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	33,8g	74,9g	25,9g																																									
<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 22</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, harina, 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, huevo y surimi) PEQUES: Arroz con tomate</p> <p>Pechuga natural empanada (pan, huevo y pollo)</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	<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 25</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (garbanzo, pollo, patata, ternera, chorizo, ...)</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>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 26</p> <p>Coditos con tomate y queso (pasta, queso y tomate)</p> <p>Merluza en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Piña en su jugo</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>34,2 g</td><td>73,1 g</td><td>25,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,2 g	73,1 g	25,9 g
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																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	34,2 g	73,1 g	25,9 g																																									
<p>VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 29</p> <p>Canelones a la italiana (pasta carne de cerdo, queso, tomate y bechamel) PEQUES: Pasta con 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 PEQUES: Puré de judía verde, zanahoria, puerro y patata</p> <p>Pollo al horno 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	<p>BUEN VERANO!</p>																										
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.

