

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES									
Día 1 Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, champiñón, guisante, coles y espárrago) Pechuga de pollo en salsa (ajo, cebolla, zanahoria y harina) Patatas fritas Fruta Kcal 699 Prot 33,8g HCar 74,9g Lipid 25,9g		Día 2 Pastel de carne y patata casero (carne de cerdo, patata y tomate) Espárragos blancos Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada de escarola, maíz, zanahoria, aceitunas Fruta Kcal 700 Prot 33,8g HCar 73,4g Lipid 24,5g Kcal 687 Prot 35,1g HCar 71,1g Lipid 22,3g		Día 3 Ensalada de garbanzos (tomate, aguacate, atún, surimi, huevo y zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla, tomate y zanahoria) Salteado de champiñón y zanahoria Fruta/ Postre de soja Kcal 700 Prot 32,7g HCar 77,4g Lipid 26,8g		Día 4 		Día 5 NO LECTIVO		Día 12 Ensalada de pasta (pasta, tomate, atún, aceitunas, zanahoria, surimi y huevo) Merluza al horno a la marinera (ajo, cebolla, harina, gamba y mejillón) Ensalada de escarola, maíz, zanahoria, aceitunas Fruta/ Postre de soja Kcal 710 Prot 34,2g HCar 73,1g Lipid 25,9g							
Día 8 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, tocino, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g		Día 9 Arroz 3 delicias (guisante, gamba yorh, zanahoria, tortilla) Menestra de verduras Palometa al horno en salsa de piquillo (harina, ajo, cebolla y pimiento de piquillo) Tacos de tomate, zanahoria y maíz Fruta Kcal 704 Prot 30,4g HCar 78,1g Lipid 25,4g Kcal 690 Prot 32,4 HCar 72,1 Lipid 22,4		Día 10 Ensalada de lentejas y quinoa (huevo, zanahoria, surimi y atún) Tortilla francesa Salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, orégano y albahaca) Fruta Kcal 710 Prot 34,5g HCar 80,1g Lipid 25,5g		Día 11 Puré de verduras naturales (judías verdes, acelga, calabacín, puerro, calabaza, zanahoria y patata) Ragú de pavo en salsa (carne de pavo, cebolla, ajo, zanahoria y caldo de pollo) Cuscús (caldo de verduras) Fruta Kcal 701 Prot 34,3 g HCar 72,5 g Lipid 24,9 g		Día 15 Guisantes a la murciana (carne de cerdo, cebolla, huevo y pimentón) Skipper de bacalao Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Kca 702 Prot 34,0 HC 73,6 g Lipid 25,5 g		Día 16 Ensalada campera (patata, tomate, atún, aceitunas, huevo y zanahoria) Pollo asado a las finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo) Salteado de verdura campestre Fruta/ Gelatina sin azúcar Kcal 699 Prot 36,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g		Día 17 Macarrones INTEGR napolitana (pasta integral, cebolla, tomate, ajo, orégano y albahaca) Huevos fritos Patatas panadera Fruta/Postre de soja Kcal 710 Prot 33,5 HCar 75,6 Lipid 25,9 g		VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 18 Arroz "señoret" (cebolla, tomate, ajo, pimiento, tomate, gamba, caldo de pescado y calamar) Caballa al horno con tomate y fritada (cebolla y pimiento) Calabacín a la plancha Fruta Kcal 704 Prot 30,4g HCar 78,1g Lipid 25,4g		VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 19 Crema de verduras (judía verde, calabaza, zanahoria, calabacín, acelgas y patata) Escalope de cerdo (huevo y pan rallado) Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Kcal 699 Prot 33,8g HCar 74,9g Lipid 25,9g	
VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 22 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, harina, ajo, pimiento y cebolla) Tortilla española (huevo y patata) Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Kcal 710 Prot 34,5g HCar 80,1g Lipid 25,5g		VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 23 Ensalada de arroz integral y quinoa (tomate, atún, zanahoria, huevo y surimi) Pechuga de pollo empanada (pan rallado, huevo y pechuga) Salteado de verduras Fruta Kcal 699 Prot 36,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g		VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 24 Puré de calabaza y zanahoria (puerro, calabaza, zanahoria y patata) Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta/ Postre de soja Kcal 695 Prot 37,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g		VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 25 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (garbanzos, pollo, tocino, patata, zanahoria, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g		VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 26 Coditos con tomate (pasta y tomate) Merluza en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Piña en su jugo Kcal 700 Prot 34,2 g HCar 73,1 g Lipid 25,9 g									
VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 29 Pasta con salsa de tomate (pasta y tomate) Palometa al horno a la portuguesa Champiñón al ajillo Fruta Kcal 710 Prot 34,5g HCar 80,1g Lipid 25,5g		VACACIONES EN EL COLE SUMMER CAMP Día 30 Judías verdes salteadas con huevo y cebollita Pollo al horno en su jugo (cebolla y orégano) Patata panadera al horno Fruta Kcal 701 Prot 34,3 g HCar 72,5 g Lipid 24,9 g															
¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS? <i>En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.</i>																	
COMEDOR					CASA												
1º PLATOS																	
Verduras/ Hortalizas		Guarnición: Patata/ Arroz/maíz			Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas		Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada										
Pasta, arroz, patatas, legumbres		Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada					Guarnición: Patata/ Arroz/maíz										
2º PLATOS																	
Carne					Pescado / Huevos												
Pescado					Carne / Huevos												
Huevo					Pescado / Carne												
POSTRES																	
Fruta / Postre de soja					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
INGENIERIA
 calidad y medio ambiente



alérgicos e intolerantes a la leche.