



JUNIO-JULIO 2021

# MENÚ CAMPAMENTOS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| Semana 1  |   | 28  | 29   | 30  | 1   | 2  |
|---|---|---|--|---|---|----|
| <b>Kcalorías - 671</b><br>Proteínas - 27,8g<br>Grasas - 25,2g<br>Hidratos - 78,7g | <i>Espirales de pasta a la napolitana</i>                       | <i>Arroz a la milanesa</i>                                    | <i>Ensalada campera</i>                                      | <i>Salpicón de garbanzos</i>                                  | <i>Crema de calabacín</i>                                       |    |
|   | <i>Lomo asado en su jugo con champiñones y patatas</i>          | <i>Figuritas de pescado empanadas con zanahoria rallada</i>   | <i>Albóndigas de pollo en salsa con verduritas dado</i>      | <i>Revuelto de huevo, jamón y patata</i>                      | <i>Filetes rusos en salsa suave de queso con patatas fritas</i> |    |
|   | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>   | <i>Yogur</i>  | <i>Fruta</i>  |    |
| Semana 2  |   | 5   | 6  | 7   | 8   | 9  |
| <b>Kcalorías - 642</b><br>Proteínas - 24,7g<br>Grasas - 25,9g<br>Hidratos - 73,3g | <i>Macarrones a la carbonara</i>                                | <i>Alubias blancas en ensalada</i>                            | <i>Judías verdes portuguesa</i>                              | <i>Gazpacho</i>   | <i>Paella valenciana</i>  |    |
|   | <i>Tortilla española con ensalada mixta</i>                     | <i>Albóndigas de pescado en salsa marinera</i>                | <i>Pollo asado en su jugo con pasta rehogada</i>             | <i>Merluza a la romana con puré de patata</i>                 | <i>Filete de Sajonia en salsa con verduras salteadas</i>        |    |
|   | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>   | <i>Natillas</i>   | <i>Fruta</i>  |    |
| Semana 3  |   | 12  | 13   | 14  | 15  | 16 |
| <b>Kcalorías - 689</b><br>Proteínas - 27,2g<br>Grasas - 28,8g<br>Hidratos - 77g   | <i>Ensalada de pasta tricolor</i>                               | <i>Arroz criollo</i>  | <i>Lentejas guisadas con verduras</i>                        | <i>Gazpacho</i>   | <i>Crema de verduras</i>  |    |
|   | <i>Redondo de ternera asado a la española</i>                   | <i>Varitas de merluza con zanahoria rallada</i>               | <i>Tortilla francesa con pisto</i>                           | <i>Jamón york villaroy con ensalada mixta</i>                 | <i>Jamoncitos de pollo en salsa de curry con patatas dado</i>   |    |
|   | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>   | <i>Yogur</i>  | <i>Fruta</i>  |    |
| Semana 4  |   | 19  | 20   | 21  | 22  | 23 |
| <b>Kcalorías - 663</b><br>Proteínas - 30,8g<br>Grasas - 27,3g<br>Hidratos - 69,1g | <i>Ensalada de arroz</i>  | <i>Canelones de carne con bechamel gratinados</i>             | <i>Garbanzos a la vinagreta</i>                              | <i>Ensalada de patata</i>                                     | <i>Crema calabaza y tomate</i>                                  |    |
|   | <i>Cinta de lomo adobada a la plancha con coliflor rehogada</i> | <i>Merluza a la vasca con guisantes, huevo y espárrago</i>    | <i>Filetes rusos en salsa con patatas fritas</i>             | <i>Revuelto de huevo, jamón y champiñón</i>                   | <i>Escalope de ave a la milanesa con ensalada variada</i>       |    |
|   | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>   | <i>Flan</i>   | <i>Fruta</i>  |    |
| Semana 5  |   | 26  | 27   | 28  | 29  | 30 |
| <b>Kcalorías - 637</b><br>Proteínas - 22,2g<br>Grasas - 28,1g<br>Hidratos - 68,7g | <i>Arroz tres delicias</i>                                      | <i>Gazpacho</i>   | <i>Crema de legumbre</i>                                     | <i>Ensaladilla rusa</i>                                       | <i>Raviolis de carne con pesto rojo</i>                         |    |
|   | <i>Bacalao rebozado con brócoli rehogado</i>                    | <i>Tortilla de calabacín con ensalada de lechugas mezclum</i> | <i>Albóndigas de ternera en salsa jardinera con menestra</i> | <i>Ragout de pollo en salsa de naranja con zanahoria baby</i> | <i>Croquetas de jamón y empanadillas de atún con ensalada</i>   |    |
|   | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>  | <i>Fruta</i>   | <i>Yogur</i>  | <i>Fruta</i>  |    |

Cumpliendo la normativa vigente informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su respectiva ficha de elaboración actualizada, en la que constan los ingredientes y se identifican los alérgenos. **LOS MENUS NO CONTIENEN NI MARISCOS NI FRUTOS SECOS.**



# RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## MENÚ

# ESCOLAR



| Semana 1 | 28   | 29  | 30   | 1  | 2  |
|----------|--|---|--|--|--|
|          | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Acelgas con patatas + Lenguado al microondas</i>                      | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b><br><b>P:</b> Huevo<br><br><i>Revuelto de verduras + Ensalada Caprese</i>  | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b> Cereal<br><b>P:</b> Carne magra<br><br><i>Pollo asado con guarnición de arroz y champiñones</i>                     | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Huevo<br><br><i>Tortilla de calabacín y patata + Ensalada de colores</i>                             | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b><br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Sepia al ajillo con ensalada de escarola</i>  |
| Semana 2 | 5  | 6   | 7  | 8  | 9  |
|          | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Huevo<br><br><i>Judías verde con jamón + Huevo frito</i>                                | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Cereal<br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Crepe relleno de vegetales y salmón ahumado</i>                           | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Carne magra<br><br><i>Tiras de lomo a la plancha con patatas aliñadas + Ensalada de tomate</i> | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Gallo al limón con calabaza asada</i>   | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Cereal<br><b>P:</b> Huevo<br><br><i>Tortilla de atún + Ensalada de quinoa</i>  |
| Semana 3 | 12   | 13  | 14   | 15   | 16   |
|          | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Jamón/ Lácteo<br><br><i>Patatas gratinadas con jamón y queso + Ensalada mixta</i>      | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Carne magra<br><br><i>Filete de ternera a la plancha con pimiento verde y puré de patata</i> | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Dorada a las finas hierbas con patatas + Zanahoria rallada</i>               | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b><br><b>P:</b> Carne magra<br><br><i>Escalopines de pavo a la plancha con berenjenas gratinadas</i>                         | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Cereal<br><b>P:</b> Huevo<br><br><i>Sándwich vegetal con huevo picado</i>  |
| Semana 4 | 19   | 20  | 21   | 22   | 23   |
|          | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Lubinas al horno con patatas gajo + Ensalada mixta</i>               | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b><br><b>P:</b> Jamón/Lácteo<br><br><i>Salteado mediterráneo con jamón</i>  | <b>F:</b> Cereal<br><b>C:</b><br><b>P:</b> Huevo<br><br><i>Wok de pasta salteada con huevo</i>   | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Cereal<br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Quiche de merluza y gambas con ensalada mixta</i>                                  | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Proteína vegetal<br><br><i>Hamburguesa casera vegetal con zanahoria rallada y patatas fritas</i> |
| Semana 5 | 26   | 27  | 28   | 29   | 30   |
|          | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Cereal<br><b>P:</b> Jamón/ Lácteo<br><br><i>Ensalada completa con cuscús, virutas de jamón y parmesano</i> | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b><br><b>P:</b> Carne magra<br><br><i>Contramuslo de pollo a la plancha con salsa de piquillos</i>                  | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Palometa al horno con puré de patata + Ensalada de tomate</i>                | <b>F:</b> Ensalada<br><b>C:</b> Patata<br><b>P:</b> Carne magra<br><br><i>Cinta de lomo en salsa de naranja con patatas + Ensalada de lechuga y maíz</i> | <b>F:</b> Verdura<br><b>C:</b><br><b>P:</b> Pescado<br><br><i>Sopa juliana + Calamares encebollados</i>  |

### EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS:

Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables y no olvidar estos consejos: toma una dieta variada, equilibra lo que ingieres y lo que gastas, come 5 veces al día, no esperes a tener sed para beber, y sobretodo sé activo y anima a todos a serlo, haz deporte!!

c/ María Francisca, 8 - 28002 Madrid  
 Tel. 915626876 • info@lunchvial.com  
 www.lunchvial.com

