

# MENÚ CAMPAMENTO VERANO 2020

## JULIO 2020



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		1º Coditos con salsa casera de tomate 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Albóndigas de ternera con patatas dado P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º Ensalada de pasta con jamón 2º Hamburguesa de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Judías verdes con salsa de tomate 2º Boquerones con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema zanahoria 2º Muslitos de pollo en pepitoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º Brócoli con patata y zanahoria 2º Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Ensalada de alubias blancas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Macarrones a la carbonara 2º Merluza en salsa verde con guisantes y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Cinta de lomo con salsa de manzana P Fruta fresca	1º Arroz tres delicias 2º Buñuelos de bacalao al horno ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º Menestra de verduras rehogadas 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Espaguetis a la boloñesa 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Judías verdes salteadas con patatas 2º Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Arroz con salsa casera de tomate 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Crema de zanahoria 2º Boquerones ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º Lentejas estofadas 2º Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de verduras frescas 2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Ensalada de arroz con jamón y queso 2º Huevos cocidos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Coliflor gratinada 2º Filete de contramuslo de pollo en su jugo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Macarrones a la napolitana 2º Perrito caliente P Helado

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

**Sugerencias de desayuno:** incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

**Sugerencias de merienda:** incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

# SUMMER CAMP MENU 2020



## JULY 2020

		WEDNESDAY 1	THURSDAY 2	FRIDAY 3
		<b>1º</b> Pasta shells with homemade tomato sauce <b>2º</b> Oven-baked hake with lettuce and sweetcorn salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Fresh vegetable purée <b>2º</b> Beef meatballs with diced potatoes <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Noodle poultry soup <b>2º</b> Battered calamari with lettuce and tomato salad <b>D</b> Ice – cream
MONDAY 6	TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10
<b>1º</b> Pasta salad with ham <b>2º</b> Garden style beef hamburger <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> French beans with homemade tomato sauce <b>2º</b> Anchovies with lettuce and carrot salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Cream of carrot soup <b>2º</b> Chicken thigh in pepitoria <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Lentil stew with vegetables <b>2º</b> Spanish omelette with lettuce and tomato salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Valencian style paella <b>2º</b> Baked hake with garlic and parsley and lettuce and carrot salad <b>D</b> Yogurt
MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
<b>1º</b> Broccoli with potatoes and carrot <b>2º</b> Chicken filet with lettuce and sweetcorn salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> White beans salad <b>2º</b> Scrambled eggs with mushrooms <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Macaroni Carbonara <b>2º</b> Hake with green sauce with peas and carrot <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Cream of courgette soup <b>2º</b> Grilled pork loin with apple sauce <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Chinese fried rice <b>2º</b> Cod fritters with lettuce and tomato salad <b>D</b> Ice – cream
MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
<b>1º</b> Sautéed vegetables stew <b>2º</b> Beef meatballs with sauce and diced potatoes <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Spaghetti Bolognese <b>2º</b> Oven-baked hake with lettuce and carrot salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Sautéed French beans with potatoes <b>2º</b> Roast chicken with french fries <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Rice with homemade tomato sauce <b>2º</b> French omelette with lettuce and carrot salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Cream of carrot soup <b>2º</b> Anchovies with lettuce and tomato salad <b>D</b> Yogurt
MONDAY 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 31
<b>1º</b> Lentil stew <b>2º</b> Oven-baked cured ham with lettuce and tomato salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Fresh vegetables purée <b>2º</b> Battered hake with lettuce and carrot salad <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Rice salad with ham and cheese <b>2º</b> Eggs with tomato sauce <b>D</b> Ice-cream	<b>1º</b> Sautéed cauliflower <b>2º</b> Chicken drumsticks fillet in their juice <b>D</b> Fresh fruit	<b>1º</b> Macaroni Napolitana <b>2º</b> Hot dog <b>D</b> Ice – cream

Every menu will be served with **water** and **bread**.

**Suggestions for breakfast:** always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

**Suggestions for afternoon snack:** include a dairy and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).