

CAMPAMENTOS

Colectividades Chabe



JULIO 2021



Lunes

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años
Por Gabriela Gallego
Departamento de Nutrición

Martes



Miércoles



Jueves

Viernes

Coditos con tomate y atún

Pasta with tomato and tu

Salchichas de pavo en salsa

Turkey sausage in sauce

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

604 Kcal 23,3g Prot 26,8g Lip 65,5g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Garbanzos guisados c/ verduras

Chickpeas with vegetables

Tortilla de calabacín c/ensalada

Omelette & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

580 Kcal 23,1g Prot 20g Lip 72g Hc

Cena sug.: terneras c/verduras

Puré de calabaza y espinacas

Vegetable puree

Escalope de pollo c/cachelos

Chicken & potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

646 Kcal 36g Prot 18,9g Lip 75,9g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Ensalada campera

Country salad

Jamoncitos de pollo en pepitoria

c/zanahoria

Chicken drumsticks in pepitoria & Carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

749 Kcal 27,6g Prot 45g Lip 53,8g Hc

Cena sug.: Tortilla española con verd.

DÍA MUNDIAL DE LA ALERGIA

Paella de verduras

Rice with vegetables

F.merluza salsa verde c/guisantes

Hake fillet in green sauce & green

Pan y Fruta

Bread & Fruit

581 Kcal 26,8g Prot 16,9g Lip

Cena sug.: Pollo con ver

Crema de hortalizas

Cream of vegetables

Figuritas de merluza c/tomate

Hake figures & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

533 Kcal 16,2g Prot 26,6g Lip 51,9g Hc

Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Ensaladilla rusa (atún, pat y huevo)

Salad

Cinta de lomo al horno c/verd.

Pork loin & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

514 Kcal 18,9g Prot 33,2g Lip 66,3g Hc

Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

Macarrones con tomate y queso

Gratinated pasta

Filete de bacalao c/verd.

Fish fillet & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

779 Kcal 17,7g Prot 43,8g Lip 72,6g Hc

Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

Lentejas ecológicas a la riojana

Ecol. riojana lentils

Tortilla de patata c/ens. maiz

Omelette & Lettuce and c

Pan y Fruta

Bread & Fruit

761 Kcal 29,9g Prot 35,7g Lip 69,4g Hc

Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

Puré de hortalizas (patata, zanah, calab, judía v.puerro)

Cream of vegetables

Hamb (Burger Meat) de ter a la casera c/patatas

Meatballs & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

744 Kcal 23,1g Prot 36,4g Lip 84,1g Hc

Cena Sug: Filete de ternera c/patatas

Ensalada campera

Country salad

Bocaditos de raba c/tomate

Squid bites & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

598 Kcal 20,6g Prot 23,6g Lip 71,5g Hc

Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

Sopa de ave con letras

Soup

Jamoncitos de pollo asados

c/zanahoria

Chicken & Carrot

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

639 Kcal 24,5g Prot 29,8g Lip 65,6g Hc

Cena sug.: Tortilla española con verd.

Arroz con pollo

Rice with chicken

Fil. merluza alicantina (perejil y ajo) c/lechuga y zanah.

Fish fillet & Lettuce and carrot salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

803 Kcal 48,7g Prot 34,1g Lip 72,3g Hc

Cena sug.: Fil. de cerdo con tomate asado

Judías verdes rehoq.

Sauteed green beans

Lacón al horno c/patatas

Baked lacón & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

674 Kcal 27,5g Prot 22,9g Lip 68g Hc

Cena Sug: Pescado azul c/patata asada

Ensalada de legumbres

Vegetable salad

Ragout de ternera a la jard.

Veal ragout with veg.

Pan y Fruta

Bread & Fruit

695 Kcal 26,9g Prot 18,1g Lip 69,2g Hc

Cena sug.: Pizza vegetal

Espirales con tomate y atún

Pasta with tomato sauce &

Filete de pollo en salsa de limón

c/zanahoria

Chicken fillet w/lemon & Carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

580 Kcal 23,7g Prot 28,6g Lip 69,9g Hc

Cena sug.: Huevos c/verduras

Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín, patata)

Cream of vegetables

Tortilla de patata c/Lonch. york

Omelette & York ham

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

799 Kcal 30,6g Prot 34,3g Lip 84,7g Hc

Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Lentejas ecológicas a la casera

Ecological lentil swith ve

Merluza a la vizcaina

Biscay hake

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

519 Kcal 32,4g Prot 16,3g Lip 54,6g Hc

Cena sug.: Pollo con verduritas

Ens. de pasta tricolor (maíz y huevo)

Pasta salad

Ragout de pavo al chilindrón

Chilindron turkey

Pan y Fruta

Bread & Fruit

495 Kcal 12,1g Prot 10,3g Lip 60,3g Hc

Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

Salteado de verd (guis, zanah, jud28 v) c/ajito y pimentón

Sauteed vegetables

F.sajonia en su jugo c/pat. pan.

Sajonia fillet & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

488 Kcal 18,1g Prot 21,8g Lip 50,2g Hc

Cena Sug: Pescado azul c/patata asada

Sopa de picadillo con estrellitas

Soup

Albóndigas (burgermeat) mixta

c/jard.

Burgermeat & Veg.

Pan y Fruta

Bread & Fruit

681 Kcal 44,1g Prot 33,2g Lip 66,7g Hc

Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

Arroz con salsa de tomate

Rice with tomato

Croq. caseras de jamón y emp. atún c/ensalada

Croquettes and tuna

Pan y Yoqur

Bread & Yogurt

600 Kcal 15g Lip 98,4g Hc

Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias