



CAMPAMENTOS 2020

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es
No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

23

**PURE ZANAHORIA
TERNERA EN SALSA C/PATATAS
FRUTA**

Kcal
648
g HC
72,8
g Prot
28,8
g Lip
24,4

24

**ARROZ C/TOMATE
FTE POLLO PLANCHA
C/VERDURAS
YOGUR**



Kcal
648
g HC
72,8
g Prot
28,8
g Lip
24,4

25



28

**PATATAS GUISADAS
MERLUZA EN SALSA C/CALABACIN
Y ZANAHORIA
FRUTA**

Kcal
669
g HC
95,5
g Prot
39
g Lip
10,2

29

**LENTEJAS HORTELANAS
TORTILLA BONITO
C/MENESTRA
FRUTA**

Kcal
643
g HC
77,8
g Prot
37,1
g Lip
18,2

30

**CODITOS NAPOLITANA
PALOMETA ANDALUZA
C/VERDURAS
FRUTA**

Kcal
669
g HC
95,5
g Prot
39
g Lip
10,2

31

**J. VERDES REHOGADAS
JAMONCITOS DE POLLO
CON PATATAS
YOGUR**



Kcal
608
g HC
81,2
g Prot
34,9
g Lip
10,7



4

**ARROZ C/TOMATE
TERNERA ASADA
C/VERDURAS
FRUTA**

Kcal
668
g HC
101
g Prot
24
g Lip
20,4

5

**CREMA CALABACIN
RAGOUT POLLO
C/PATATAS
FRUTA**

Kcal
546
g HC
67,4
g Prot
23,2
g Lip
18,5

6



7

**MACARRONES NAPOLITANA
SALMON EN SALSA
C/CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA**

Kcal
650
g HC
63,8
g Prot
33,8
g Lip
23,4

8

**GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE ATUN
C/VERDURAS
YOGUR**



Kcal
675
g HC
61
g Prot
26,6
g Lip
34,3