



Campamentos de Verano Julio 2017



	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	Kcal	Prot (g)	Grasa (g)	H.C (g)
L 3	Crema de Calabaza	Arroz tres delicias con salchichas	Fruta natural	858.04	47.93	26.61	104.10
M 4	Potaje de lentejas	Pescado empanado con mojo canario y papas sancochadas	Fruta natural	698.33	29.90	34.58	66.91
X 5	Crema de zanahoria	Macarrones con atún y tomate	Fruta natural	881.68	45.51	42.22	80.08
J 6	Potaje de espinacas y garbanzos	Estofado de pollo con hortalizas y arroz	Fruta natural	793.55	20.88	26.69	117.53
V 7	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada tropical	Yogur	685.23	29.31	37.35	58.04
L 10	Potaje de berros y judías	Cinta de lomo cerdo asado con papas fritas	Fruta natural	713.69	40.90	30.45	69.15
M 11	Crea de verduras	Paella de carne	Fruta en almíbar	774.74	30.13	30.65	94.65
X 12	Crema de calabacinos	Croquetas de pescado y ensalada canaria	Fruta natural	702.57	27.66	42.55	52.29
J 13	Crema reina	Albóndigas a la jardinera con papas dado	Fruta natural	893.89	36.17	48.75	75.38
V 14	Crema de zanahoria y espinacas	Espaguetis a la boloñesa	Helado	832.51	22.51	39.82	96.14
L 17	Crema de calabacinos	Empanadillas de atún con ensalada mixta	Fruta natural	925.20	46.20	40.08	94.93
M 18	Rancho canario	Espirales con salsa provenzal ,aceitunas y bacón	Fruta natural	699.84	39.19	15.55	100.85
X 19	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada reina	Fruta natural	770.72	21.39	40.38	80.43
J 20	Potaje de lentejas	Pescado a la portuguesa con papas sancochadas	Fruta natural	672.70	37.19	18.43	89.57
V 21	Crema de calabaza	Salteado de pollo con verduritas y cuscús	Natilla	862.09	40.08	31.91	100.92
L 24	Potaje de verduras y millo	Arroz a la jardinera con carne	Fruta en almíbar	897.04	20.67	44.4	103.56
M 25	Crema de espinacas	Churros de pescado con papas arrugadas y mojo	Fruta natural	788.15	32.70	39.94	74.50
X 26	Caldo de judías, fideos y papas	Pechugas de pollo con salsa de champiñones y arroz	Fruta natural	856.10	43.67	28.13	106.97
J 27	Crema de verduras	Macarrones carbonara o con tomate	Fruta natural	788.64	36.52	24.79	104.97
V 28	Potaje de garbanzos y verduras	Hamburguesas con ensalada variada	Petisuit	684.67	36.12	27.47	73.16
L31	Potaje de berros y judías	Nuggets de pollo con papas fritas	Yogur	775,3	39,1	33,8	96,9



Campamentos de Verano Julio 2017



SIN GLUTEN

	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	Kcal	Prot (g)	Grasa (g)	H.C (g)
L 3	Crema de Calabaza	Arroz tres delicias con salchichas	Fruta natural	858.04	47.93	26.61	104.10
M 4	Potaje de lentejas	Pescado a la plancha con mojo canario y papas sancochadas	Fruta natural	698.33	29.90	34.58	66.91
X 5	Crema de zanahoria	Pasta con atún y tomate	Fruta natural	881.68	45.51	42.22	80.08
J 6	Potaje de espinacas y garbanzos	Estofado de pollo con hortalizas y arroz	Fruta natural	793.55	20.88	26.69	117.53
V 7	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada tropical	Yogur	685.23	29.31	37.35	58.04
L 10	Potaje de berros y judías	Cinta de lomo cerdo asado con papas fritas	Fruta natural	713.69	40.90	30.45	69.15
M 11	Crea de verduras	Paella de carne	Fruta en almíbar	774.74	30.13	30.65	94.65
X 12	Crema de calabacinos	Pescado a la plancha y ensalada canaria	Fruta natural	702.57	27.66	42.55	52.29
J 13	Crema reina	Albóndigas a la jardinera con papas dado	Fruta natural	893.89	36.17	48.75	75.38
V 14	Crema de zanahoria y espinacas	Pasta a la boloñesa	Helado	832.51	22.51	39.82	96.14
L 17	Crema de calabacinos	Pollo a la plancha con ensalada mixta	Fruta natural	925.20	46.20	40.08	94.93
M 18	Rancho canario	Pasta con salsa provenzal ,aceitunas y bacón	Fruta natural	699.84	39.19	15.55	100.85
X 19	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada reina	Fruta natural	770.72	21.39	40.38	80.43
J 20	Potaje de lentejas	Pescado a la portuguesa con papas sancochadas	Fruta natural	672.70	37.19	18.43	89.57
V 21	Crema de calabaza	Salteado de pollo con verduritas y arroz	Natilla	862.09	40.08	31.91	100.92
L 24	Potaje de verduras y millo	Arroz a la jardinera con carne	Fruta en almíbar	897.04	20.67	44.4	103.56
M 25	Crema de espinacas	Pescado a la plancha con papas arrugadas y mojo	Fruta natural	788.15	32.70	39.94	74.50
X 26	Caldo de judías, fideos y papas	Pechugas de pollo con salsa de champiñones y arroz	Fruta natural	856.10	43.67	28.13	106.97
J 27	Crema de verduras	Pasta carbonara o con tomate	Fruta natural	788.64	36.52	24.79	104.97
V 28	Potaje de garbanzos y verduras	Hamburguesas con ensalada variada	Petisuit	684.67	36.12	27.47	73.16
L31	Potaje de berros y judías	Pollo a la plancha con papas fritas	Yogur	775,3	39,1	33,8	96,9

*Todos los productos y pastas usadas en este menú son sin gluten



Campamentos de Verano Julio 2017



SIN HUEVO

	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	Kcal	Prot (g)	Grasa (g)	H.C (g)
L 3	Crema de Calabaza	Arroz tres delicias(no huevo) con salchichas	Fruta natural	858.04	47.93	26.61	104.10
M 4	Potaje de lentejas	Pescado a la plancha con mojo canario y papas sancochadas	Fruta natural	698.33	29.90	34.58	66.91
X 5	Crema de zanahoria	Macarrones con atún y tomate	Fruta natural	881.68	45.51	42.22	80.08
J 6	Potaje de espinacas y garbanzos	Estofado de pollo con hortalizas y arroz	Fruta natural	793.55	20.88	26.69	117.53
V 7	Crema de verduras	Lomo a la plancha con ensalada tropical	Yogur	685.23	29.31	37.35	58.04
L 10	Potaje de berros y judías	Cinta de lomo cerdo asado con papas fritas	Fruta natural	713.69	40.90	30.45	69.15
M 11	Crea de verduras	Paella de carne	Fruta en almíbar	774.74	30.13	30.65	94.65
X 12	Crema de calabacinos	Pescado a la plancha y ensalada canaria	Fruta natural	702.57	27.66	42.55	52.29
J 13	Crema reina	Albóndigas a la jardinera con papas dado	Fruta natural	893.89	36.17	48.75	75.38
V 14	Crema de zanahoria y espinacas	Espaguetis a la boloñesa	Helado	832.51	22.51	39.82	96.14
L 17	Crema de calabacinos	Pollo a la plancha con ensalada mixta	Fruta natural	925.20	46.20	40.08	94.93
M 18	Rancho canario	Espirales con salsa provenzal ,aceitunas y bacón	Fruta natural	699.84	39.19	15.55	100.85
X 19	Crema de verduras	Lomo adobado con ensalada reina	Fruta natural	770.72	21.39	40.38	80.43
J 20	Potaje de lentejas	Pescado a la portuguesa con papas sancochadas	Fruta natural	672.70	37.19	18.43	89.57
V 21	Crema de calabaza	Salteado de pollo con verduritas y cuscús	Natilla	862.09	40.08	31.91	100.92
L 24	Potaje de verduras y millo	Arroz a la jardinera con carne	Fruta en almíbar	897.04	20.67	44.4	103.56
M 25	Crema de espinacas	Pescado a la plancha con papas arrugadas y mojo	Fruta natural	788.15	32.70	39.94	74.50
X 26	Caldo de judías, fideos y papas	Pechugas de pollo con salsa de champiñones y arroz	Fruta natural	856.10	43.67	28.13	106.97
J 27	Crema de verduras	Macarrones carbonara o con tomate	Fruta natural	788.64	36.52	24.79	104.97
V 28	Potaje de garbanzos y verduras	Hamburguesas con ensalada variada	Petisuit	684.67	36.12	27.47	73.16
L31	Potaje de berros y judías	Nuggets de pollo con papas fritas	Yogur	775,3	39,1	33,8	96,9



Campamentos de Verano Julio 2017



SIN LECHE

	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	Kcal	Prot (g)	Grasa (g)	H.C (g)
L 3	Crema de Calabaza	Arroz tres delicias con salchichas	Fruta natural	858.04	47.93	26.61	104.10
M 4	Potaje de lentejas	Pescado empanado con mojo canario y papas sancochadas	Fruta natural	698.33	29.90	34.58	66.91
X 5	Crema de zanahoria	Macarrones con atún y tomate	Fruta natural	881.68	45.51	42.22	80.08
J 6	Potaje de espinacas y garbanzos	Estofado de pollo con hortalizas y arroz	Fruta natural	793.55	20.88	26.69	117.53
V 7	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada tropical	Fruta natural	685.23	29.31	37.35	58.04
L 10	Potaje de berros y judías	Cinta de lomo cerdo asado con papas fritas	Fruta natural	713.69	40.90	30.45	69.15
M 11	Crea de verduras	Paella de carne	Fruta en almíbar	774.74	30.13	30.65	94.65
X 12	Crema de calabacinos	Croquetas de pescado y ensalada canaria	Fruta natural	702.57	27.66	42.55	52.29
J 13	Crema reina	Albóndigas a la jardinera con papas dado	Fruta natural	893.89	36.17	48.75	75.38
V 14	Crema de zanahoria y espinacas	Espaguetis a la boloñesa	Flash helado	832.51	22.51	39.82	96.14
L 17	Crema de calabacinos	Empanadillas de atún con ensalada mixta	Fruta natural	925.20	46.20	40.08	94.93
M 18	Rancho canario	Espirales con salsa provenzal ,aceitunas y bacón	Fruta natural	699.84	39.19	15.55	100.85
X 19	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada reina	Fruta natural	770.72	21.39	40.38	80.43
J 20	Potaje de lentejas	Pescado a la portuguesa con papas sancochadas	Fruta natural	672.70	37.19	18.43	89.57
V 21	Crema de calabaza	Salteado de pollo con verduritas y cuscús	Fruta natural	862.09	40.08	31.91	100.92
L 24	Potaje de verduras y millo	Arroz a la jardinera con carne	Fruta en almíbar	897.04	20.67	44.4	103.56
M 25	Crema de espinacas	Churros de pescado con papas arrugadas y mojo	Fruta natural	788.15	32.70	39.94	74.50
X 26	Caldo de judías, fideos y papas	Pechugas de pollo con salsa de champiñones y arroz	Fruta natural	856.10	43.67	28.13	106.97
J 27	Crema de verduras	Macarrones carbonara o con tomate	Fruta natural	788.64	36.52	24.79	104.97
V 28	Potaje de garbanzos y verduras	Hamburguesas con ensalada variada	Fruta natural	684.67	36.12	27.47	73.16
L31	Potaje de berros y judías	Nuggets de pollo con papas fritas	Fruta natural	775,3	39,1	33,8	96,9



Campamentos de Verano Julio 2017



SIN PESCADO

	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	Kcal	Prot (g)	Grasa (g)	H.C (g)
L 3	Crema de Calabaza	Arroz tres delicias con salchichas	Fruta natural	858.04	47.93	26.61	104.10
M 4	Potaje de lentejas	Cinta de lomo con mojo canario y papas sancochadas	Fruta natural	698.33	29.90	34.58	66.91
X 5	Crema de zanahoria	Macarrones con atún y tomate	Fruta natural	881.68	45.51	42.22	80.08
J 6	Potaje de espinacas y garbanzos	Estofado de pollo con hortalizas y arroz	Fruta natural	793.55	20.88	26.69	117.53
V 7	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada tropical	Yogur	685.23	29.31	37.35	58.04
L 10	Potaje de berros y judías	Cinta de lomo cerdo asado con papas fritas	Fruta natural	713.69	40.90	30.45	69.15
M 11	Crea de verduras	Paella de carne	Fruta en almíbar	774.74	30.13	30.65	94.65
X 12	Crema de calabacinos	Tortilla francesa y ensalada canaria	Fruta natural	702.57	27.66	42.55	52.29
J 13	Crema reina	Albóndigas a la jardinera con papas dado	Fruta natural	893.89	36.17	48.75	75.38
V 14	Crema de zanahoria y espinacas	Espaguetis a la boloñesa	Helado	832.51	22.51	39.82	96.14
L 17	Crema de calabacinos	Pollo a la plancha con ensalada mixta	Fruta natural	925.20	46.20	40.08	94.93
M 18	Rancho canario	Espirales con salsa provenzal ,aceitunas y bacón	Fruta natural	699.84	39.19	15.55	100.85
X 19	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada reina	Fruta natural	770.72	21.39	40.38	80.43
J 20	Potaje de lentejas	Lomo a la plancha con papas sancochadas	Fruta natural	672.70	37.19	18.43	89.57
V 21	Crema de calabaza	Salteado de pollo con verduritas y cuscús	Natilla	862.09	40.08	31.91	100.92
L 24	Potaje de verduras y millo	Arroz a la jardinera con carne	Fruta en almíbar	897.04	20.67	44.4	103.56
M 25	Crema de espinacas	Cinta de lomo a la plancha con papas arrugadas y mojo	Fruta natural	788.15	32.70	39.94	74.50
X 26	Caldo de judías, fideos y papas	Pechugas de pollo con salsa de champiñones y arroz	Fruta natural	856.10	43.67	28.13	106.97
J 27	Crema de verduras	Macarrones carbonara o con tomate	Fruta natural	788.64	36.52	24.79	104.97
V 28	Potaje de garbanzos y verduras	Hamburguesas con ensalada variada	Petisuit	684.67	36.12	27.47	73.16
L31	Potaje de berros y judías	Nuggets de pollo con papas fritas	Yogur	775,3	39,1	33,8	96,9



Campamentos de Verano Julio 2017



HIPOCALÓRICO

	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	Kcal	Prot (g)	Grasa (g)	H.C (g)
L 3	Crema de Calabaza	Arroz tres delicias	Fruta natural	858.04	47.93	26.61	104.10
M 4	Potaje de lentejas	Pescado a la plancha y papas sancochadas	Fruta natural	698.33	29.90	34.58	66.91
X 5	Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Fruta natural	881.68	45.51	42.22	80.08
J 6	Potaje de espinacas y garbanzos	Pollo a la plancha con hortalizas y arroz	Fruta natural	793.55	20.88	26.69	117.53
V 7	Crema de verduras	Tortilla francesa con ensalada tropical	Yogur	685.23	29.31	37.35	58.04
L 10	Potaje de berros y judías	Cinta de lomo cerdo asado con papas sancochadas	Fruta natural	713.69	40.90	30.45	69.15
M 11	Crea de verduras	Paella de carne	Fruta natural	774.74	30.13	30.65	94.65
X 12	Crema de calabacinos	Pescado a la plancha y ensalada canaria	Fruta natural	702.57	27.66	42.55	52.29
J 13	Crema reina	Albóndigas a la jardinera con papas dado	Fruta natural	893.89	36.17	48.75	75.38
V 14	Crema de zanahoria y espinacas	Espaguetis con carne	Flash helado	832.51	22.51	39.82	96.14
L 17	Crema de calabacinos	Pollo a la plancha con ensalada mixta	Fruta natural	925.20	46.20	40.08	94.93
M 18	Rancho canario	Espirales con salsa provenzal y jamón	Fruta natural	699.84	39.19	15.55	100.85
X 19	Crema de verduras	Tortilla francesa con ensalada reina	Fruta natural	770.72	21.39	40.38	80.43
J 20	Potaje de lentejas	Pescado a la plancha con papas sancochadas	Fruta natural	672.70	37.19	18.43	89.57
V 21	Crema de calabaza	Salteado de pollo con verduritas y cuscús	Yogur	862.09	40.08	31.91	100.92
L 24	Potaje de verduras y millo	Arroz a la jardinera con carne	Fruta natural	897.04	20.67	44.4	103.56
M 25	Crema de espinacas	Pescado a la plancha con papas arrugadas y mojo	Fruta natural	788.15	32.70	39.94	74.50
X 26	Caldo de judías, fideos y papas	Pechugas de pollo y arroz	Fruta natural	856.10	43.67	28.13	106.97
J 27	Crema de verduras	Macarrones carbonara o con tomate	Fruta natural	788.64	36.52	24.79	104.97
V 28	Potaje de garbanzos y verduras	Hamburguesas a la plancha con ensalada variada	Yogur	684.67	36.12	27.47	73.16
L31	Potaje de berros y judías	Pollo a la plancha con papas sancochadas	Yogur	775,3	39,1	33,8	96,9



Campamentos de Verano Julio 2017



SIN FR.SECOS

	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	Kcal	Prot (g)	Grasa (g)	H.C (g)
L 3	Crema de Calabaza	Arroz tres delicias con salchichas	Fruta natural	858.04	47.93	26.61	104.10
M 4	Potaje de lentejas	Pescado empanado con mojo canario y papas sancochadas	Fruta natural	698.33	29.90	34.58	66.91
X 5	Crema de zanahoria	Macarrones con atún y tomate	Fruta natural	881.68	45.51	42.22	80.08
J 6	Potaje de espinacas y garbanzos	Estofado de pollo con hortalizas y arroz	Fruta natural	793.55	20.88	26.69	117.53
V 7	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada tropical	Yogur	685.23	29.31	37.35	58.04
L 10	Potaje de berros y judías	Cinta de lomo cerdo asado con papas fritas	Fruta natural	713.69	40.90	30.45	69.15
M 11	Crea de verduras	Paella de carne	Fruta en almíbar	774.74	30.13	30.65	94.65
X 12	Crema de calabacinos	Croquetas de pescado y ensalada canaria	Fruta natural	702.57	27.66	42.55	52.29
J 13	Crema reina	Albóndigas a la jardinera con papas dado	Fruta natural	893.89	36.17	48.75	75.38
V 14	Crema de zanahoria y espinacas	Espaguetis a la boloñesa	Helado	832.51	22.51	39.82	96.14
L 17	Crema de calabacinos	Empanadillas de atún con ensalada mixta	Fruta natural	925.20	46.20	40.08	94.93
M 18	Rancho canario	Espirales con salsa provenzal ,aceitunas y bacón	Fruta natural	699.84	39.19	15.55	100.85
X 19	Crema de verduras	Tortilla de papas con ensalada reina	Fruta natural	770.72	21.39	40.38	80.43
J 20	Potaje de lentejas	Pescado a la portuguesa con papas sancochadas	Fruta natural	672.70	37.19	18.43	89.57
V 21	Crema de calabaza	Salteado de pollo con verduritas y cuscús	Natilla	862.09	40.08	31.91	100.92
L 24	Potaje de verduras y millo	Arroz a la jardinera con carne	Fruta en almíbar	897.04	20.67	44.4	103.56
M 25	Crema de espinacas	Churros de pescado con papas arrugadas y mojo	Fruta natural	788.15	32.70	39.94	74.50
X 26	Caldo de judías, fideos y papas	Pechugas de pollo con salsa de champiñones y arroz	Fruta natural	856.10	43.67	28.13	106.97
J 27	Crema de verduras	Macarrones carbonara o con tomate	Fruta natural	788.64	36.52	24.79	104.97
V 28	Potaje de garbanzos y verduras	Hamburguesas con ensalada variada	Petisuit	684.67	36.12	27.47	73.16
L31	Potaje de berros y judías	Nuggets de pollo con papas fritas	Yogur	775,3	39,1	33,8	96,9