

MENÚ CAMPAMENTO DE VERANO – 11 SEMANAS

LUNES A VIERNES – 1º PLATO + 2º PLATO + POSTRE

MENÚS EQUILIBRADOS, VARIADOS Y ADAPTADOS



SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4				SEMANA 5			
DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE
LUNES	Arroz a la cubana	Lomo con patatas		LUNES	Puré de verduras	Filete de pollo con ensalada		LUNES	Lentejas jardinera	Pollo asado con patatas		LUNES	Garbanzos estofados	Tortilla de patata con ensalada		LUNES	Arroz con tomate	Salchichas con patatas	
MARTES	Macarrones boloñesa	Merluza al horno con ensalada		MARTES	Espaguetis napolitana	Pescado con tomate		MARTES	Ensalada de pasta	Filetes rusos con tomate		MARTES	Macarrones con atún	Pollo villaroy con guarnición		MARTES	Espaguetis carbonara suave	Pescado al horno	
MIÉRCOLES	Sopa de fideos	Nuggets de pollo con ensalada		MIÉRCOLES	Judías verdes con jamón	Hamburguesa de ternera con patatas		MIÉRCOLES	Sopa de picadillo	Merluza romana con ensalada		MIÉRCOLES	Crema de calabacín	Filete de merluza con verduras		MIÉRCOLES	Judías verdes	Pollo empanado con ensalada	
JUEVES	Paella de pollo	Escalope de pollo con guarnición		JUEVES	Paella mixta	Calamares a la romana con guarnición		JUEVES	Arroz tres delicias	Escalope milanesa con guarnición		JUEVES	Paella de verduras y pollo	Escalope de ternera		JUEVES	Paella de pollo	Lomo adobado con guarnición	
VIERNES		Albóndigas en salsa con arroz		VIERNES		San Jacobo con ensalada		VIERNES		Cinta de lomo con patatas		VIERNES		Nuggets de pollo con ensalada		VIERNES		Albóndigas caseras con arroz	

SEMANA 6				SEMANA 7				SEMANA 8				SEMANA 9				SEMANA 10				SEMANA 11			
DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	DÍA	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE
LUNES	Lentejas	Filete de pollo con patatas		LUNES	Puré de verduras	Lomo con ensalada		LUNES	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa con ensalada		LUNES	Arroz a la cubana	Salchichas frescas con patatas		LUNES	Lentejas estofadas	Pollo asado con guarnición		LUNES	Puré de verduras	Filete de pollo con ensalada	
MARTES	Pasta con tomate y queso	Merluza con ensalada		MARTES	Macarrones boloñesa	Pescado con tomate		MARTES	Espaguetis napolitana	Merluza romana con ensalada		MARTES	Pasta con atún	Merluza al horno		MARTES	Macarrones boloñesa	Pescado con tomate y ensalada		MARTES	Espaguetis napolitana	Merluza al horno	
MIÉRCOLES	Sopa de ave	Hamburguesa completa con guarnición		MIÉRCOLES	Judías verdes	Pollo asado con arroz		MIÉRCOLES	Sopa de picadillo	Pollo a la plancha con patatas		MIÉRCOLES	Crema de verduras	Albóndigas en salsa		MIÉRCOLES	Judías verdes	Hamburguesa de ternera con patatas		MIÉRCOLES	Sopa de fideos	Pollo empanado con patatas	
JUEVES	Paella mixta	Calamares romana con ensalada		JUEVES	Arroz campesino	Escalope de pollo con guarnición		JUEVES	Paella de pollo	Filete empanado con guarnición		JUEVES	Paella mixta	Escalope milanesa con guarnición		JUEVES	Arroz con pollo	Calamares romana con ensalada		JUEVES	Paella especial fin de camp	Escalope de ternera con guarnición	
VIERNES		San Jacobo con patatas		VIERNES		Cinta de lomo con guarnición		VIERNES		Nuggets de pollo con ensalada		VIERNES		San Jacobo con ensalada		VIERNES		Cinta de lomo con guarnición		VIERNES	Pizza festiva	Nuggets de pollo y croquetas	

ADAPTACIÓN CELÍACOS (SIN GLUTEN)



- Pasta → pasta sin gluten
- Pizza → base sin gluten
- Empanados → rebozado sin gluten
- Croquetas → croquetas sin gluten
- Calamares romana → harina sin gluten
- Sopa de fideos → fideos sin gluten

ADAPTACIÓN INTOLERANCIA A LA LACTOSA



- Yogur → yogur sin lactosa
- Natillas → natillas sin lactosa
- Helado → helado sin lactosa o fruta
- Pizza → queso sin lactosa
- Salsas con leche → elaboración con bebida vegetal o leche sin lactosa



NOTAS IMPORTANTES

- Menús diseñados para ser equilibrados, variados y adecuados para niños y niñas en edad escolar.
- Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, melón, sandía, etc.
- Los menús pueden sufrir pequeñas modificaciones por necesidades de servicio o disponibilidad de producto.
- Todos los menús se elaboran bajo estrictos controles de calidad e higiene alimentaria.



¡Que lo pasen en grande!

REAL CANOE N.C.