CAMPAMENTO COL.LOS NEGRALES

MENÚ BASAL

JULIO 2023

Distegsa

naos

Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Sopa maravilla Cinta de lomo a la plancha Guisantes alteados Fruta del tiempo Pan 427 Kcal 26,9g Prot 16,4g Lip 41,1g Hc	4 Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Patatas chips Yogur sabor Pan 719 Kcal 23g Prot 34,3g Lip 78,7g Hc	5 Coditos con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 662 Kcal 23,4g Prot 20,9g Lip 95,4g Hc	6 Crema de puerro Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan 596 Kcal 30,1g Prot 23,4g Lip 66,5g Hc	7 Picnic niño 602 Kcal 22,9g Prot 26,7g Lip 65,8g Hc
10 Espaguetis con tomate Huevos gratinados con bechamel y queso Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 784 Kcal 29,4g Prot 31,7g Lip 94,6g Hc	11 Sopa de cocido Cinta de lomo asada Puré de patatas Tarrina de helado Pan 592 Kcal 28,9g Prot 22,6g Lip 66g Hc	12 Ensalada campera Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 664 Kcal 28,7g Prot 29,5g Lip 71,4g Hc	13 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas panadera Yogur sabor Pan 625 Kcal 45,4g Prot 21,2g Lip 62,8g Hc	14 Picnic niño 602 Kcal 22,9g Prot 26,7g Lip 65,8g Hc
17 Lentejas estofadas Tortilla francesa Queso fresco Fruta del tiempo Pan 537 Kcal 29g Prot 18,5g Lip 66,6g Hc	18 Macarrones boloñesa Rabas empanadas Ensalada de lechuga Tarrina de helado Pan 790 Kcal 27,1g Prot 34,4g Lip 90,8g Hc	19 Arroz con salsa de tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Fruta del tiempo Pan 901 Kcal 27,2g Prot 27g Lip 135,7g Hc	20 Sopa de lluvia Burger meat mixta a la plancha Jardinera de verduras Melocotón en almíbar Pan 491 Kcal 29,1g Prot 18,7g Lip 53,3g Hc	21 Picnic niño 602 Kcal 22,9g Prot 26,7g Lip 65,8g Hc
24 Crema de calabacín y quesito Jamoncitos de pollo asados Patatas chips Fruta del tiempo Pan 655 Kcal 43,6g Prot 23g Lip 67,7g Hc	25 Ensalada de arroz Burger meat de cerdo y tenera en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan 724 Kcal 34,9g Prot 24,3g Lip 92,4g Hc	26 Coditos pomodoro Perrito caliente especial Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 774 Kcal 26,9g Prot 29,4g Lip 97,1g Hc	27 Sopa de picadillo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 548 Kcal 18,8g Prot 24,3g Lip 63,1g Hc	28 Picnic niño 602 Kcal 22,9g Prot 26,7g Lip 65,8g Hc
31				

FELIZ VERANO

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Distegsa, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales

Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.