

# Menú CAMPAMENTOS Semana 4 Octubre 2022-23

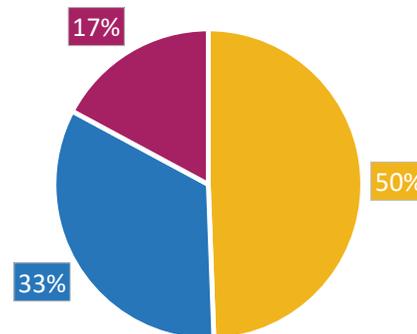
## Menú BASAL (10-13)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>COMIDA</b>	<b>Entrantes</b>	<b>Entrantes</b>	<b>Entrantes</b>	<b>Entrantes</b>	<b>Entrantes</b>
	Buffet de ensalada guarnición	Buffet de ensalada guarnición	Buffet de ensalada guarnición	Buffet de ensalada guarnición	Buffet de ensalada guarnición
	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	Sopa de fideos con picadillo de ave	Macarrones gratinados con queso fundido	Lentejas guisadas con zanahorias	Wok de arroz salteado con verduras de la huerta	Crema de verduras natural
	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún	Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil	Jamonicos de pollo asados con romero y limón	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera	Perrito caliente con cebolla frita
	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
	Zanahoria baby rehogada	Berenjena rebozada	Patatas fritas crujientes	Dados de calabaza	Patatas fritas crujientes
	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
	Fruta fresca de temporada Yogur natural Los Combos (Km 0)	Fruta fresca de temporada Yogur natural Los Combos (Km 0)	Yogur natural Los Combos (Km 0) Fruta fresca de temporada	Helado Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada Yogur natural Los Combos (Km 0)
<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Pan de harina ecológica	Pan de harina ecológica	Pan de harina ecológica	Pan de harina ecológica	Pan de harina ecológica	

Kcal	616	703	955	888	805
HC (g)	79	90	101	122	91
L (g)	22	23	34	33	33
P (g)	22	32	58	23	33

### Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	793
Carbohidratos (g)	97
Lípidos (g)	29
Proteínas (g)	34



### NOTAS: