



**MENUS DE CAMPAMENTO
C.D VALDELASFUENTES 2010**

PRIMER CAMPAMENTO

JUEVES		VIERNES	
01/07/2010		02/07/2009	
Paella mixta Escalope de pollo Patatas fritas		Macarrones con tomate Palitos de merluza Ensalada mixta	
Energía 939kcal	H.C. 55g	Energía 540kcal	H.C. 39g
Proteínas 65g	Lípidos 51g	Proteínas 24g	Lípidos 32g

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
05/07/2010	06/07/2010	07/07/2010	08/07/2010	09/07/2010

Lentejas caseras Tortilla española Ensalada del tiempo		Arroz tres delicias Filetes rusos Guarnición		Crema de verduras Jamoncito de pollo asado Ensalada mixta		Canelones de carne Filete de pescadilla Patatas		Sopa de fideos Escalope de ternera Ensalada de la casa	
Energía 868kcal	H.C. 64g	Energía 941kcal	H.C. 82g	Energía 578kcal	H.C. 33g	Energía 896kcal	H.C. 62g	Energía 474kcal	H.C. 17g
Proteínas 27g	Lípidos 56g	Proteínas 43g	Lípidos 49g	Proteínas 35g	Lípidos 34g	Proteínas 54g	Lípidos 48g	Proteínas 43g	Lípidos 26g

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES				
12/07/2010	13/07/2010	14/07/2010	15/07/2010				
Arroz a la cubana Calamares a la andaluza Patatas fritas		Lazos bolognesa Nuggets de pollo Tomate frito		Crema de pollo Filete de pescado Patatas fritas		Paella valenciana Croquetas caseras Ensalada del tiempo	
Energía 687kcal	H.C. 50g	Energía 638kcal	H.C. 49g	Energía 696kcal	H.C. 44g	Energía 866kcal	H.C. 56g
Proteínas 34g	Lípidos 39g	Proteínas 34g	Lípidos 34g	Proteínas 48g	Lípidos 36g	Proteínas 48g	Lípidos 50g

POSTRES: FRUTA NATURAL, YOGURES Y HELADOS

EMPIEZA EL DÍA CON UN DESAYUNO EQUILIBRADO Y COMPLETO.



**MENUS DE CAMPAMENTO
C.D VALDELASFUENTES 2010**

SEGUNDO CAMPAMENTO

VIERNES 16/07/2010	
Paella mixta Pechuga pollo plancha Patatas Fritas	
Energía 801kcal	H.C. 51g
Proteínas 57g	Lípidos 41g

LUNES 19/07/2010	MARTES 20/07/2010	MIERCOLES 21/07/2010	JUEVES 22/07/2010	VIERNES 23/07/2010
-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------------------

Lentejas caseras Tortilla española Ensalada del tiempo		Sopa de fideos Pescadilla rebozada Patatas fritas		Lazos bolognesa Nuggets de pollo Tomate frito		Arroz tres delicias Filete de pescado Ensalada mixta		Crema de verduras Porción de pizza Patatas	
Energía 868kcal	H.C. 64g	Energía 480kcal	H.C. 26g	Energía 638kcal	H.C. 49g	Energía 793kcal	H.C. 51g	Energía 662kcal	H.C. 63g
Proteínas 27g	Lípidos 56g	Proteínas 49g	Lípidos 20g	Proteínas 34g	Lípidos 34g	Proteínas 55g	Lípidos 41g	Proteínas 17g	Lípidos 38g

LUNES 26/07/2010	MARTES 27/07/2010	MIERCOLES 28/07/2010	JUEVES 29/07/2010	VIERNES 30/07/2010
-----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------------------

Canelones de carne Jamoncito de pollo asado Ensalada mixta		Arroz a la cubana Palitos de merluza Patatas fritas		Crema de pollo Cinta de lomo a la plancha Guarnición		Paella Valenciana Croquetas caseras Ensalada del chef		Macarrones con tomate Albóndigas de ternera Patatas	
Energía 833kcal	H.C. 50g	Energía 647kcal	H.C. 55g	Energía 663kcal	H.C. 33g	Energía 866kcal	H.C. 56g	Energía 769kcal	H.C. 66g
Proteínas 48g	Lípidos 49g	Proteínas 28g	Lípidos 35g	Proteínas 45g	Lípidos 39g	Proteínas 48g	Lípidos 50g	Proteínas 34g	Lípidos 41g

POSTRES: FRUTA NATURAL, YOGURES Y HELADOS

ES IMPORTANTE REALIZAR 5 COMIDAS AL DÍA