

# MENÚ CAMPAMENTO JUNIO Y JULIO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>22-Crema de verduras</b> -Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria -Fruta de temporada	<b>23-Macarrones integrales al horno</b> -Ventresca de merluza con ensalada mixta -Yogur	<b>24-Lentejas estofadas con chorizo</b> -Albóndigas a la jardinera con ensalada mixta -Fruta de temporada	<b>25-Arroz con verduras</b> -Tortilla de patata con ensalada -Fruta de temporada	<b>26-Judías verdes rehogadas</b> -Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado -Fruta de temporada
<b>29-Arroz tres delicias</b> -Cordon bleu de pavo con ensalada -Fruta de temporada	<b>30-Lentejas con arroz integral a la hortelana</b> -Tortilla de queso con salchichas -Yogur	<b>1-Puré de verduras</b> -Merluza orly con ensalada -Fruta de temporada	<b>2-Coditos con beicon</b> -Hamburguesa de pollo con patatas bastón -Fruta de temporada	<b>3-Crema de calabacín</b> -Lomo a la plancha con ensalada de tomate -Fruta de temporada
<b>6-Fideua marinera</b> -Ventresca de merluza con ensalada mixta -Fruta de temporada	<b>7-Judías blancas estofadas</b> -Pavo a la plancha con patatas -Yogur	<b>8-Arroz integral tres delicias</b> -Chuleta de Sajonia con salteado de verduras -Fruta de temporada	<b>9-Ensalada de pasta</b> -Huevo villaroy con ensalada mixta -Fruta de temporada	<b>10-Crema de calabaza</b> -Albóndigas a la jardinera. -Fruta de temporada
<b>13-Espirales al horno con beicon</b> -Pechuga de pollo con ensalada -Fruta de temporada	<b>14-Lentejas a la hortelana</b> -Tortilla de atún con ensalada mixta -Yogur	<b>15-Arroz con tomate</b> -Ventresca de merluza con ensalada -Fruta de temporada	<b>16-Menestra de verduras rehogadas</b> -Lacón a la gallega con patatas -Fruta de temporada	<b>17-Patatas guisadas con arroz integral</b> -Ensalada mediterránea de garbanzos -Fruta de temporada
<b>20-Crema de calabaza</b> -Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta -Fruta de temporada	<b>21-Espaguetis gratinados</b> -Tortilla de pavo con ensalada -Yogur	<b>22-Guisantes salteados con jamón</b> -Merluza con ensalada -Fruta de temporada	<b>23-Sopa de ave</b> -Albóndigas con salsa de tomate -Fruta de temporada	<b>24-Ensalada de judías blancas</b> -Escalope de pollo con patatas -Fruta de temporada
<b>27-Macarrones con beicon</b> Tortilla de calabacín con ensalada de tomate -Fruta de temporada	<b>28-Crema de verduras frescas</b> -Ensalada mediterránea con garbanzos -Yogur	<b>29-Lentejas a la hortelana con arroz</b> Jamoncitos de pollo con patatas cuadro -Fruta de temporada	<b>30-Menestra de verduras salteadas</b> Bacalao a la riojana con ensalada -Fruta de temporada	<b>31-Arroz con tomate</b> -Filete ruso con ensalada mixta -Fruta de temporada

Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeats@hotmail.com

www.goeat.es