

MENÚ CAMPAMENTO VERANO 2018



JULIO 2018



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º Arroz tres delicias 2º Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Sopa ave con picadillo 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Crema de verduras 2º Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Judías verdes rehogadas 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Fruta fresca	1º Macarrones napolitana 2º Calamar a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria P Helado
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º Lentejas hortelanas 2º Revuelto de huevo con champiñón P Fruta fresca	1º Coditos a la crema 2º Hamburguesa de pollo con patatas fritas P Fruta fresca	1º Paella valenciana 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Crema de puerros 2º Filetes rusos con salsa de tomate P Fruta fresca	1º Sopa de ave con estrellitas 2º Merluza en salsa menier con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º Arroz milanesa 2º Tortilla francesa con loncha de jamón York P Fruta fresca	1º Crema de calabacín 2º Merluza en salsa verde P Fruta fresca	1º Ensalada de pasta 2º Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz P Fruta fresca	1º Sopa de ave con fideos 2º Hamburguesa de ternera con patatas fritas P Fruta fresca	1º Garbanzos rehogados 2º Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate P Helado
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º Sopa de ave con letras 2º Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado P Fruta fresca	1º Ensalada campera 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca	1º Lentejas estofadas 2º Lacón al horno con patatas al vapor P Fruta fresca	1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate P Fruta fresca	1º Puré de puerro y patata 2º Pizza cuatro quesos P Yogurt
LUNES 30	MARTES 31			
1º Macarrones Italiana 2º Salchichas de pavo al horno con patatas P Fruta fresca	1º Sopa de ave con picadillo 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Fruta fresca			

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

SUMMER CAMP MENU

2018



JULY 2018



MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1º Chinese fried rice 2º Oven-baked turkey sausages with tomato sauce D Fresh fruit	1º Poultry soup with mincemeat 2º Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad D Fresh fruit	1º Cream of vegetables soup 2º Breaded hake with lettuce and tomato salad D Fresh fruit	1º Sautéed French beans with tomato sauce 2º Garden style beef meatballs D Fresh fruit	1º Macaroni Napolitana 2º Battered calamari with lettuce and carrot salad D Ice-cream
MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1º Garden style lentil stew 2º Scrambled eggs with mushrooms D Fresh fruit	1º Pasta shells with cream 2º Chicken hamburger with French fries D Fresh fruit	1º Valencian style paella 2º Tuna pastries with lettuce and tomato salad D Fresh fruit	1º Cream of leek soup 2º Salisbury steak with tomato sauce D Fresh fruit	1º Poultry soup with Little stars 2º Hake in menier sauce with lettuce and carrot salad D Yogurt
MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1º Milanese style rice 2º French omelette with a slice of ham D Fresh fruit	1º Cream of courgette soup 2º Hake in Green sauce D Fresh fruit	1º Pasta salad 2º Chicken filet with lettuce and sweetcorn salad D Fresh fruit	1º Noodle poultry soup 2º Beef hamburger with french fries D Fresh fruit	1º Chickpeas stew 2º Hake bites with lettuce and tomato salad D Ice-cream
MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
1º Alphabet poultry soup 2º Beef meatballs with sauce and diced potatoes D Fresh fruit	1º Potato salad 2º Oven-baked hake with lettuce and carrot salad D Fresh fruit	1º Lentil stew 2º Oven-baked cured ham with potatoes D Fresh fruit	1º Rice with tomato salad 2º Ham croquettes with lettuce and tomato salad D Fresh fruit	1º Cream of leek and potato soup 2º 4 cheese pizza D Yogurt
MONDAY 30	TUESDAY 31			
1º Italian style macaroni 2º Oven-baked turkey sausages with potatoes D Fresh fruit	1º Poultry soup with mincemeat 2º Oven-baked hake with lettuce and carrot salad D Fresh fruit			

Every menu will be served with **water** and **bread**.

Suggestions for breakfast: always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a dairy and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M