

MENÚ CAMPAMENTOS 2014 – MAR Y DEPORTE EN EL MAR MENOR (C.A.R. INFANTA CRISTINA - LOS NAREJOS)

TURNOS:

Del 8 al 14 de julio / del 15 al 21 de julio

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Entrada del grupo-Zumo ó pieza de fruta a media mañana	Leche, colacao, zumo, tostadas con aceite y tomate y cereales	Leche, colacao, zumo, tostadas con mantequilla y mermelada y cereales	Leche, colacao, zumo, tostadas con aceite y/o tomate y cereales
COMIDA	Ensalada (Lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria) Sopa de fideos Lenguado al horno con patatas cocidas Fruta de tiempo y leche semidesnatada	Ensalada (Lechuga, tomate, maíz, brotes de soja y zanahoria) Crema de calabacín Arroz a Banda Fruta del tiempo y Yogur	Ensalada (Lechuga, tomate, maíz, atún en aceite y huevos duros) menestra Magra con tomate Postre Fruta del tiempo y Yogur o Arroz con leche	Ensalada (Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino) Olla Gitana Tortilla de patatas Postre Fruta del tiempo y Yogur
CENA	Ensalada (mixta con taquitos de york) Pizza Postre Fruta del tiempo y Yogur	Ensalada (Lechuga, pepino, cebolla, tomate y atún) Lomo a la plancha con judias Fruta del tiempo y Danino	Ensalada (mixta con taquitos de queso) Merluza en salsa Fruta del tiempo y Yogur	Ensalada (Lechuga, tomate, pepino, atún y maíz) Pollo en salsa con verduras Postre Fruta del tiempo y Yogur

MENÚ CAMPAMENTOS 2014 – MAR Y DEPORTE EN EL MAR MENOR (C.A.R. INFANTA CRISTINA - LOS NAREJOS)

TURNOS:

Del 8 al 14 de julio / del 15 al 21 de julio

	SABADO	DOMINGO	LUNES	
DESAYUNO	Leche, colacao, zumo, tostadas con mantequilla y mermelada y cereales	Leche, colacao, zumo, tostadas con aceite y/o tomate, cereales	Leche, colacao, zumo, tostadas con mantequilla y mermelada y cereales	
COMIDA	Ensalada (Lechuga, pepino, tomate, zanahoria y maíz) Cocido de verano Cinta de lomo adobado con menestra Postre Fruta del tiempo y Yogur o Piña en su jugo	Ensalada (Lechuga, tomate, pimiento, cebolla y brotes de soja) Arroz a la cubana Croquetas de bacalao caseras Postre Fruta del tiempo y Yogur	Ensalada (Lechuga, lombarda, pepino, tomate, maíz y brotes de soja) Ravioli rellenos de carne Merluza en salsa Postre Fruta del tiempo y Yogur	
CENA	Ensalada (Lechuga, pepino, zanahoria, tomate y huevos duros, patata y olivas) Figuritas de pescado Merluza Postre Fruta del tiempo y Yogur	Ensalada (Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz) Espaguetis con salsa de tomate y carne picada Postre Fruta el tiempo y Yogur		

NOTAS: Se reserva el derecho de modificar, sustituir o cambiar algún plato de los descritos es este menú si dicho cambio viene provocado por causas ajenas a la propia empresa.
 Las comidas irán acompañadas de pan blanco e integral días alternos y la bebida será agua.
 La merienda constará de bocallidos y fruta. El zumo es industrial sin azúcares añadidos.
 El menú se adaptará a las posibles alergias alimentarias.