



# Campamentos junio 23 24

## Menú mes de junio



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
Productos de temporada  
Fin de curso

### Nuevas guarniciones.

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 3	Tue 4	Wed 5	Thu 6	Fri 7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
Arroz con pollo cinta de lomo horno con patatas Fruta de temporada, y pan Kcal. 674 Prot. 39 Lip. 21 H.C. 79	Lentejas estofadas con verdura Bacalao empanado con ensalada Fruta de temporada, y pan Kcal. 740 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 39	Espaguetis al ajillo Ragout de pavo con patatas Postre lacteo , pan Kcal. 695 Prot. 28 Lip. 37 H.C. 57	Judias blancas guisadas Huevos villaroy con ensalada Fruta de temporada, y pan Kcal. 644 Prot. 30 Lip. 21 H.C. 79	Buñuelos de brocoli Escalope de pollo con patatas Postre lacteo , pan Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
1	2	3	4	5
JULIO	JULIO	JULIO	JULIO	JULIO



**Leyenda:**  
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |  
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Leyenda ADO:**  
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F |  
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros  
productos ecológicos.





Frutas de temporada  
Manzana, melocotón, melón  
plátano, sandía, uvas.

Verduras de temporada  
Calabacín, judía verde,  
zanahoria, puerro, lechuga,  
acelga.



### Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
- Salmorejo - Empanadillas de atún - Fruta y lácteo	- Ensalada de pasta - Tortilla de patata - Fruta y lácteo	- Ensalada al gusto - Merluza plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada pasta - Pollo plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada gusto - Boquerones fritos - Fruta y lácteo
1	2	3	4	5
JULIO	JULIO	JULIO	JULIO	JULIO

## Llega el buen tiempo

Disfruta de los parques  
de tu ciudad, disfruta de tus amigos

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña