

## MENU NORMOCALORICO CAMPAMENTOS XULLO 2-017

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
	03 julio	Suxerencias de Cea	04 julio	Suxerencias de Cea	05 julio	Suxerencias de Cea	06 julio	Suxerencias de Cea	07 julio	Suxerencias de Cea
1ª Semana	LENTELLAS VEXETAIS	PASTA CON CHAMPIÑONS	ENSALADA GREGA (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, CON QUEIXO, COGOMBRO E OLIVAS)	CREMA DE PORRO CON PATACA E QUEIXO	SOPA DE LEGUMES	ACELGAS CON PATACA COCIDA	SALPICÓN	ENSALADA VARIADA CON MILLO DOCE	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E COGOMBRO
	PAVO ESTUFADO CON ARROZ E ENSALADA	XOUBAS CON ENSALADA	FILETE DE PESCADA CON PATACA	LOMBO EN ENSALADA	PEITUGA Á PRANCHA EN SALSA CON ENSALADA	MARAGOTA AO FORNO	ATÚN CON TOMATE E ARROZ	REVOLTO DE OVO, ESPÁRRAGOS, CHÍCHAROS E XAMÓN	PASTA BOLOÑESA CON CARNE MAGRA E SALSA DE TOMATE	PINTO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR OU CALLADA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	10 julio	Suxerencias de Cea	11 julio	Suxerencias de Cea	12 julio	Suxerencias de Cea	13 julio	Suxerencias de Cea	14 julio	Suxerencias de Cea
2ª Semana	MINESTRA SALTEADA	CUSCÚS CON PISTO DE VERDURAS E CARNE DE TENREIRA PICADA	XUDIAS SALTEADAS	TOMATES AO FORNO	LENTELLAS	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	ARROZ 3 DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA	PASTEL DE VERDURAS	BERENXENA Á PRANCHA
	TORTILLA DE PATACA VERDURIÑAS CON ENSALADA		FILETE DE PESCADA CON PATACA	ARROZ TRES DELICIAS CON GAMBAS, VERDURAS E OVO	XAMÓN ASADO CON ENSALADA	ARROZ CON BACALLAU	GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	QUINOA CON ATÚN E SALSA DE TOMATE	SALMÓN CON ENSALADA	TORTILLA CON PATACA E CABACÍN
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	17 julio	Suxerencias de Cea	18 julio	Suxerencias de Cea	19 julio	Suxerencias de Cea	20 julio	Suxerencias de Cea	21 julio	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA CON XOUBAS	CREMA DE CENORIA CON PATACA	CREMA DE CABACÍN	COLIFLOR	ENSALADA MARIÑEIRA (CON PAUS DE CANGREXO E MEXILLÓN)	ESPINACAS CON ALLO	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE, COGOMBRO E PEMENTO	BRÉCOL GRATINADO	ENSALADA DE LEITUGA, COENGOS E RÚCULA
	POLO ASADO CON ARROZ	PEMENTOS RECHEOS DE ATÚN, SALSA DE TOMATE E OVO COCIDO	FIDEUÁ DE PESCADO E MARISCO, GORNICÓN ENSALADA	LOMBO Á PRANCHA CON PATACA FRITA	ATÚN CON MACEDONIA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATACA CON PEMENTO	SAN XACOBEO CON PATACA	XARDA CON PATACA COCIDA	PEITUGA CON PATACA	DORADA Á PRANCHA CON PASTA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	24 julio	Suxerencias de Cea	25 julio	Suxerencias de Cea	26 julio	Suxerencias de Cea	27 julio	Suxerencias de Cea	28 julio	Suxerencias de Cea
4ª Semana	CREMA DE COLIFLOR	PATACAS CON PEMENTOS ASADOS			OVOS CON XUDIAS E PATACA	ENSALADA DE TOMATE, OLIVAS, CENORIA, PEMENTO E APIO RELADO	CROQUETAS	PARRILLADA DE VERDURAS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ARROZ CON ESPINACAS E PIÑONS
	LASAÑA DE TENREIRA, GORNICIÓN ENSALADA	PESCADA AO PAPILOTE CON PORRO E CENORIA		FESTIVO	PESCADA EN SALSA MARIÑEIRA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO, PASTA E SALCHICHA	TENREIRA CON ENSALADA	SARGO AO FORNO CON ARROZ SALVAXE	LOMBO EN SALSA CON PATACA	POLO CON VERDURAS
	FROITA	FROITA			FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	31 julio	Suxerencias de Cea								
5ª Semana	EMPANADA VEXETAL	PATACA CON SALSA VERDE								
	ARROZ CON BACALLAO	POLO A PRANCHA CON VERDURITAS								
	FROITA	FROITA								