

MENU NORMOCALORICO CAMPAMENTOS XULLO 2-018

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
1ª Semana	02 julio	Suxerencias de Cea	03 julio	Suxerencias de Cea	04 julio	Suxerencias de Cea	05 julio	Suxerencias de Cea	06 julio	Suxerencias de Cea
	ENSALADA VARIADA	PASTA CON CHAMPIÑONS	CALABACÍN RECHEO	CREMA DE PORRO CON PATACA E QUEIXO	ENSALADA DE LENTELLAS	ACELGAS CON PATACA COCIDA	 SALPICÓN	ENSALADA VARIADA CON MILLO DOCE	 MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E COGOMBRO
	PAVO ESTOFADO CON ARROZ	XOUBAS CON ENSALADA	FILETE DE PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	LOMBO EN ENSALADA	PEITUGA Á PRANCHA CON PATACA	MARAGOTA AO FORNO	ATÚN CON TOMATE E ARROZ	REVOLTO DE OVO, ESPÁRRAGOS, CHÍCHAROS E XAMÓN	MACARRONS Á BOLOÑESA	PINTO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	09 julio	Suxerencias de Cea	10 julio	Suxerencias de Cea	11 julio	Suxerencias de Cea	12 julio	Suxerencias de Cea	13 julio	Suxerencias de Cea
	XUDIAS CON PATACA, CENORIA E TOMATE	CUSCÚS CON PISTO DE VERDURAS E CARNE DE TENREIRA PICADA	PASTEL DE VERDURAS	TOMATES AO FORNO	PASTA EN SALSA DE QUEIXO	ENSALADA CON PIÑA E GAMBAS	ARROZ 3 DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA RELADA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	BERENXENA Á PRANCHA
	PEIXE Ó FORNO CON GORNICIÓN DE ENSALADA		GUIISO DE CARNE	ARROZ TRES DELICIAS CON GAMBAS, VERDURAS E OVO	CHURRASCO CON ENSALADA	ARROZ CON BACALLAU	FILETE DE PESCADA CON BRÉCOL	QUINOA CON ATÚN E SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	TORTILLA CON PATACA E CABACÍN
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
3ª Semana	16 julio	Suxerencias de Cea	17 julio	Suxerencias de Cea	18 julio	Suxerencias de Cea	19 julio	Suxerencias de Cea	20 julio	Suxerencias de Cea
	ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO	CREMA DE CENORIA CON PATACA	EMPANADA 	COLIFLOR	ENSALADA DE GARAVANZOS	ESPINACAS CON ALLO	BRÉCOL GRATINADO	ENSALADA DE TOMATE, COGOMBRO E PEMENTO	FAXIÑAS DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, COENGOS E RUCULA
	POLO ASADO CON ARROZ	PEMENTOS RECHEOS DE ATÚN, SALSA DE TOMATE E OVO COCIDO	FIDEO CON PEIXE E MARISCO, GORNICIÓN ENSALADA	LOMBO Á PRANCHA CON PATACA FRITA	TENREIRA ESTOFADA CON PATACA	TORTILLA DE PATACA CON PEMENTO	SAN XACOBO CON ARROZ	XARDA CON PATACA COCIDA	LASAÑA CASEIRA	DORADA Á PRANCHA CON PASTA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	23 julio	Suxerencias de Cea	24 julio	Suxerencias de Cea	25 julio	Suxerencias de Cea	26 julio	Suxerencias de Cea	27 julio	Suxerencias de Cea
	COLIFLOR CON OVO	PATACAS CON PEMENTOS ASADOS	CROQUETAS	ENSALADA DE TOMATE, OLIVAS, CENORIA, PEMENTO E APIO RELADO	 FESTIVO	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON FABAS BRANCAS	PARRILLADA DE VERDURAS	PASTA VEXETAL CON VERDURAS	ARROZ CON ESPINACAS E PIÑONS	
	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	PESCADA AO PAPILLOTE CON PORRO E CENORIA	TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN	REVOLTO DE OVO, PASTA E SALCHICHA		LOMO EN SALSA CON PATACA	SARGO AO FORNO CON ARROZ SALVAXE	PEIXE EN SALSA MARIÑEIRA	POLO CON VERDURAS	
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	30 julio	Suxerencias de Cea	31 julio	Suxerencias de Cea						
	PEMENTO RECHEO	PATACA CON SALSA VERDE	ENSALADA DE PASTA							
	ARROZ CON BACALAO	POLO A PRANCHA CON VERDURITAS	TENREIRA Á XARDIÑEIRA							
	FROITA	FROITA	FROITA							