

NTRA. SÑRA. DE LOURDES-CAMPAMENTOS



JUNIO-JULIO 24



LUNES

24

CREMA DE VERDURAS / VEGETABLES CREAM
POLLO ASADO CON PATATAS
/ROAST CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

1

JUDÍAS VERDES AL AJOARRIERO CON PATATA
/GREEN BEANS AJOARRIERO AND POTATO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
/MEATBALLS IN TOMATO SAUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

8

CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM
FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
/STEAK VEAL WITH FRIED POTATOES

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

15

ARROZ AL HORNO CON TOMATE
/BAKEN RICE WITH TOMATO
MERLUZA EN SALSA VERDE
/FISH IN GREEN SAUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

22

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
/SPANISH OMELETTE AND LETTUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

29

ARROZ AL HORNO CON TOMATE /
/ RICE WHIT TOMATO
LOMO CON ENSALADA
/LOIN WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

MARTES

25

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
/SPANISH OMELETTE AND LETTUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

2

GARBANZOS ESTOFADOS/CHICKPEAS STEW
POLLO GUISADO CON VERDURAS
/ROAST CHICKEN

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

9

PASTA NAPOLITANA

LIMANDA AL HORNO CON LECHUGA
/BAKEN FISH WITH LETTUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

16

GARBANZOS ESTOFADOS/CHICKPEAS STEW
SALCHICHAS CON ENSALADA/
WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

23

PATATAS GUISADAS
/POTATOES STEW
TERNERA CON ENSALADA
/STEAK VEAL WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

30

CREMA DE VERDURAS / VEGETABLES CREAM
POLLO ASADO CON PATATAS
/ROAST CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

MIÉRCOLES

26

ARROZ AL HORNO CON TOMATE /
/ RICE WHIT TOMATO
LIMANDA REBOZADA CON LECHUGA
/ROMANA'S FISH WITH LETTUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

3

MACARRONES BOLOÑESA/
BOLOGNESE PASTA
MERLUZA CON LIMÓN
/FISH WITH LEMON

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

10

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW
LOMO CON ENSALADA
/LOIN WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

17

CREMA DE VERDURAS/VEGETABLES CREAM
SAJONIA CON ENSALADA
/SAJONIA WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

24

ARROZ AL HORNO CON TOMATE
/BAKEN RICE WITH TOMATO
LIMANDA REBOZADA CON LECHUGA
/ROMANA'S FISH WITH LETTUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

31

ESPIRALES CON TOMATE/
PASTA IN TOMATO SAUCE
HUEVOS REBOZADOS

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

JUEVES

27

ALUBIAS CON VERDURAS
/BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES
SAJONIA CON ENSALADA

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM
LOMO CON ENSALADA
/LOIN WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

11

PATATAS GUISADAS
/POTATOES STEW
PECHUGUITAS DE POLLO CON ENSALADA
/ROAST CHICKEN WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE/
PASTA IN TOMATO SALAD
POLLO ASADO CON PATATAS
/ROAST CHICKEN WITH POTATOES

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

25

CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM
LOMO CON PATATAS FRITAS
/LOIN WITH FRIED POTATOES

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

FELIZ
VERANO!

VIERNES

28

ESPIRALES CON TOMATE/
PASTA IN TOMATO SAUCE
LOMO CON ENSALADA
/LOIN WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

5

ARROZ AL HORNO CON TOMATE
/BAKEN RICE WITH TOMATO
SALCHICHAS CON ENSALADA/
WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

12

ALUBIAS CON VERDURAS
/BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
/SPANISH OMELETTE AND LETTUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

19

JUDÍAS VERDES AL AJOARRIERO CON PATATA
/GREEN BEANS AJOARRIERO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
/MEATBALLS IN TOMATO SAUCE

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

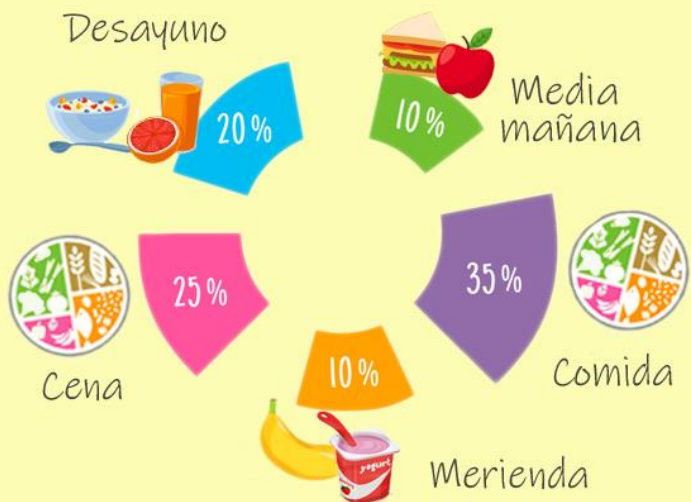
26

MACARRONES BOLOÑESA/
BOLOGNESE PASTA
PECHUGUITAS DE POLLO CON ENSALADA
/ROAST CHICKEN WITH SALAD

FRUTA VARIADA O YOGUR / FRUIT OR YOGUR

EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

FELIZ VERANO!
MUCHAS GRACIAS A TODOS!!!

