

	Lunes 29-jun	Martes 30-jun	Miércoles 01-jul	Jueves 02-jul	Viernes 03-jul
<b>Comida</b>	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (C)(4) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada variada (Cr)(11) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Arroz con verduras (C) Cinta de lomo (H) Ensalada mixta (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Sopa de cocido (C) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)	Crema de guisantes, puerro y zanahorias (C) Pollo asado (A) Verdura y patatas (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
<b>Val. Nutricional</b>	Kcal 483 Lip 53 H.d.c. 22 Prot 20	Kcal 693 Lip 76 H.d.c. 32 Prot 27	Kcal 687 Lip 81 H.d.c. 22 Prot 29	Kcal 613 Lip 66 H.d.c. 34 Prot 24	Kcal 502 Lip 54 H.d.c. 21 Prot 22
<b>Recomendación Cena</b>	Lomo con ensalda	Pavo con verdura	Crema y tortilla de verdura	Pollo y ensalada	Sopa y ternera con ensalada
	06-jul	07-jul	08-jul	09-jul	10-jul
<b>Comida</b>	Crema de judías verdes, puerro y calabacín (C) Merluza al horno (H)(11) Ensalada Variada (Cr)(11) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Lentejas guisadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Sopa de fideos (C)(2,4) Pechuga de pollo gratinada (H)(8) Verdura al vapor (V) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco	Macarrones int a la Napolitana (C)(4,7,10,13) Pescado blanco al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) Pan (4.13.10) - Yogur (8)	Arroz blanco (C) Lacon al horno (H) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
<b>Val. Nutricional</b>	Kcal 489 Lip 50 H.d.c. 29 Prot 15	Kcal 608 Lip 62 H.d.c. 28 Prot 26	Kcal 528 Lip 47 H.d.c. 29 Prot 25	Kcal 472 Lip 51 H.d.c. 26 Prot 17	Kcal 554 Lip 58 H.d.c. 55 Prot 26
<b>Recomendación Cena</b>	Pasta con tomate	Pollo con patatas y verduras	Puré y tortilla francesa con ensalada	Pavo con menestra	Crema y pescado con verdura
	13-jul	14-jul	15-jul	16-jul	17-jul
<b>Comida</b>	Puré de verduras frescas (C) Merluza al horno (H)(11) Ensalada Variada (Cr)(11) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Pollo asado (A) Verdura al vapor (V) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Sopa de cocido (C) Cocido completo (C)(4) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Crema de calabacín, patatas y judías verdes (C) Pavo en salsa (C)(4) Zanahorias y guisantes (C) Pan (4.13.10) - Yogur (8)	Arroz con verduras (C) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada
<b>Val. Nutricional</b>	Kcal 387 Lip 42 H.d.c. 21 Prot 15	Kcal 549 Lip 59 H.d.c. 26 Prot 22	Kcal 584 Lip 71 H.d.c. 29 Prot 21	Kcal 500 Lip 44 H.d.c. 27 Prot 23	Kcal 598 Lip 82 H.d.c. 13 Prot 24
<b>Recomendación Cena</b>	Pollo con patatas	Magro y ensalada	Crema y tortilla de verdura	Pasta gratinada	Sopa y pescado con verduras
	20-jul	21-jul	22-jul	23-jul	24-jul
<b>Comida</b>	Sopa de fideos (C)(4,7) Pescado blanco al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verdura (C) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada	Arroz blanco (C) Ternera en salsa (C)(4,14) Zanahorias y guisantes (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco	Lentejas a la riojana (C)(4) Pollo asado (A) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Yogur (8)	Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura al vapor (V) Pan (4.13.10) - Yogur (8)
<b>Val. Nutricional</b>	Kcal 502 Lip 42 H.d.c. 15 Prot 31	Kcal 582 Lip 71 H.d.c. 23 Prot 20	Kcal 381 Lip 54 H.d.c. 21 Prot 9	Kcal 650 Lip 48 H.d.c. 35 Prot 34	Kcal 470 Lip 53 H.d.c. 27 Prot 18
<b>Recomendación Cena</b>	Pavo con patatas y verdura	Ternera con verdura salteada	Crema y tortilla de verdura	Pollo con arroz	Magro y verduras

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información [www.vitaminaconsultoria.com](http://www.vitaminaconsultoria.com)**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

**Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos**

**Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor**

# SUMMER CAMP 2026

Desayunos  
Meriendas  
Dietas  
2-5 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>				
Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta fresca de temporada
<b>Meriendas</b>				
Yogur (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4.13.10) con jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas María integrales (4,8,12,13,14) Fruta Fresca de temporada	Pan (4.13.10) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Pan (4.13.10) con pavo Fruta Fresca de temporada
<b>Dieta Astringente</b>				
Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patatas (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de fideos desgrasada (C.)(4) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera	Puré de patata y zanahoria (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Compota de manzana o pera	Sopa de arroz y zanahorias (C.) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Compota de manzana o pera
<b>Dieta Blanda</b>				
Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con arroz blanco (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con zanahoria cocida (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pescado blanco a la plancha (P)(11) con patata cocida (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Cinta de lomo a la plancha (P) con arroz blanco (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)	Puré de verduras (C) Pechuga de pollo a la plancha (P) con patata cocida (C.) Yogur (8) o Fruta (Manzana o pera)

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información [www.vitaminaconsultoria.com](http://www.vitaminaconsultoria.com)**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos  
Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor