

## COLEGIO OBRADOIRO CAMPAMENTOS VERANO 2021

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada de pasta	Empanada de atún	Arroz tres delicias	Crema de calabaza	Lentejas jardinera
Jamón de pollo asado al horno con verduras salteadas	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Churrasco asado con patatas fritas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Macedonia de frutas	Fruta fresca	Yogur	Copa de chocolate
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 757Kcal. Lípidos: 26.7g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 910Kcal. Lípidos: 32.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 122.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 27.6g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de alubias	Crema de calabacín	Ensaladilla rusa	Ensalada completa	Menestra de verduras salteada con jamón
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas	Lasaña boloñesa casera	Chuleta de cerdo al ajillo con puré de patata	Arroz con tomate y huevo frito	Abadejo a la romana con patatas fritas
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito de helado
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 20.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal. Lípidos: 27.9 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.7 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 867Kcal. Lípidos: 30.0g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 27.1g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada variada	Sopa de fideos	Lentejas con chorizo	Crema de zanahoria con costrones	Arroz con tomate
Macarrones a la boloñesa	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas fritas	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Pizza casera	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de tomate y maíz
Melocotón en almíbar	Fruta	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 786 Kcal. Lípidos: 27.9 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 867Kcal. Lípidos: 30.0g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 27.1g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis con tomate	Crema de zanahoria	Menestra de verduras con patatas dado y jamón	Croquetas de jamón	Ensaladilla rusa
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con tomate frito casero	Hamburguesa completa	Pechuga de pollo al ajillo con puré de patata	Canelones de atún
Fruta	Yogur	Vasito de helado	Piña en su jugo	Copa de chocolate
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 18.9g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 756Kcal. Lípidos: 26.6g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 105.7g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.3g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 967Kcal. Lípidos: 33.8g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 135.8g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 30.1g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> 				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.