

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	<b>Semana 1</b>	<b>Semana 1 Día 22</b>	<b>Semana 1 Día 23</b>	<b>Semana 1 Día 24</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahorias.</li> <li>Pollo empanado con tomate natural.</li> <li>Sandía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas.</li> <li>Merluza a la romana con lechuga.</li> <li>Melocotón o helado.</li> </ul>	Pic nic: sandwich de york y queso, sándwich de chorizo, zumo, agua y fruta. Recreo: galletas.
<b>Semana 2 Día 27</b>	<b>Semana 2 Día 28</b>	<b>Semana 2 Día 29</b>	<b>Semana 2 Día 30</b>	<b>Semana 2 Día 01</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales con chorizo y tomate.</li> <li>Lomo adobado con patatas fritas.</li> <li>Melocotón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas.</li> <li>Varitas de merluza con ensalada.</li> <li>Helado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín.</li> <li>Pollo al horno con patatas chips.</li> <li>Plátano de canarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pollo.</li> <li>Tortilla con ensalada.</li> <li>Yogur.</li> </ul>	Pic nic: sandwich de pavo y queso, sándwich de jamón serrano, zumo, agua y fruta. Recreo: sobao.
<b>Semana 3 Día 04</b>	<b>Semana 3 Día 05</b>	<b>Semana 3 Día 06</b>	<b>Semana 3 Día 07</b>	<b>Semana 3 Día 08</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate.</li> <li>Salchichas con tomate y patatas fritas.</li> <li>Melón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos estofados.</li> <li>Minipizzas variadas.</li> <li>Melocotón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones de colores con tomate y queso.</li> <li>Pollo empanado con patatas chips.</li> <li>Yogur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Merluza al horno con ensalada tricolor.</li> <li>Helado.</li> </ul>	Pic nic: sandwich de york y queso, sándwich de chorizo, zumo, agua y fruta. Recreo: galletas.
<b>Semana 4 Día 11</b>	<b>Semana 4 Día 12</b>	<b>Semana 4 Día 13</b>	<b>Semana 4 Día 14</b>	<b>Semana 4 Día 15</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con tomate y queso.</li> <li>Merluza con patatas y zanahorias vapor.</li> <li>Melón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras con fideos.</li> <li>Pollo asado con patatas chips.</li> <li>Pera blanquilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de espinacas.</li> <li>Tortilla de patatas con tomate.</li> <li>Manzana golden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate.</li> <li>Salchichas con patatas chips.</li> <li>Yogur.</li> </ul>	Pic nic: sandwich de pavo y queso, sándwich de jamón serrano, zumo, agua y fruta. Recreo: concha chocolate.
<b>Semana 5 Día 18</b>	<b>Semana 5 Día 19</b>	<b>Semana 5 Día 20</b>	<b>Semana 5 Día 21</b>	<b>Semana 5 Día 22</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate.</li> <li>Lomo adobado con patatas fritas.</li> <li>Melocotón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas.</li> <li>Varitas de merluza con ensalada tricolor.</li> <li>Helado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín.</li> <li>Pollo al horno con patatas panadera.</li> <li>Plátano de canarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis con chorizo y tomate.</li> <li>Fletan horno con ensalada tricolor.</li> <li>Piña al natural.</li> </ul>	Pic nic: sandwich de york y queso, sándwich de chorizo, zumo, agua y fruta. Recreo: galletas.
<b>Semana 6 Día 25</b>	<b>Semana 6 Día 26</b>	<b>Semana 6 Día 27</b>	<b>Semana 6 Día 28</b>	<b>Semana 6 Día 29</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con tomate y queso.</li> <li>Merluza con patatas y zanahorias vapor.</li> <li>Melón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras con fideos.</li> <li>Pollo asado con patatas chips.</li> <li>Pera blanquilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de espinacas.</li> <li>Tortilla de patatas con tomate.</li> <li>Manzana golden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate.</li> <li>Salchichas con patatas chips.</li> <li>Yogur.</li> </ul>	Pic nic: sandwich de pavo y queso, sándwich de jamón serrano, zumo, agua y fruta. Recreo: concha chocolate.

Para recordar...

---

Estimada familia:

Desde el servicio de comedor le informamos que la tarea que llevamos a cabo es “**educar en la alimentación**”, así como favorecer la adquisición de buenos hábitos en la mesa durante el campamento.

El intento y esfuerzo es llevado a cabo por todo el personal que presta servicio en el comedor, cuidando las cantidades que tiene que tomar, así como facilitar la ayuda necesaria.

Si algún alumno padece alguna **alergia o intolerancia** a alguno de los ingredientes, rogamos nos faciliten la información oportuna con un justificante médico, entregado en **Administración en sobre cerrado**.

Nuestro propósito es favorecer las buenas costumbres de alimentación con una dieta sana y saludable, incorporando al menú frutas, verduras, legumbres, así como otros productos que se detallan en el mismo, en cantidades recomendadas, para ayudar a un buen crecimiento y desarrollo de los chicos y chicas usuarios del comedor durante el campamento CUS 16.

Nos apoyamos en las directrices que se marcan en la estrategia NAOS. (<http://www.naos.aesan.msps.es/> )

**Nota:** durante el campamento serviremos un pequeño tentempié a media mañana, frutas, galletas, zumos,

**“La alimentación es un pilar en la educación”.**

CUS 2016.  
Francisco Javier Astilleros Pérez



**salesianos**  
GUADALAJARA



# MENÚ

## Campamento

### Cus 2016



Colegio Salesiano San José  
C/ Toledo 24  
19002 Guadalajara  
Tfno: 949247111