

CAMPAMENTO JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3-Macarrones con tomate</p> <p>-Tortilla Española con ensalada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>4-Crema de verduras.</p> <p>-Albóndigas riojanas con patatas cuadro.</p> <p>-Yogurt</p>	<p>5-Arroz con verduras</p> <p>-Filete de platija con ensalada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>6-Lentejas estofadas</p> <p>-Filete de pavo con ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>7-Sopa de cocido.</p> <p>-Pollo asado con guarnición.</p> <p>-Natillas</p>
<p>10-Judías verdes rehogadas</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>11-Espaguetis con tomate</p> <p>-Tortilla mixta con ensalada</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>12-Sopa de ave con fideos</p> <p>-Filete ruso de ternera con patatas cuadro.</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>13-Arroz con tomate</p> <p>-Merluza en salsa verde</p> <p>-Yogurt</p>	<p>14-Crema de calabaza</p> <p>-Chuleta sajonia con ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>
<p>17-Potaje castellano</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>18-Ensalada de pasta.</p> <p>-Muslitos de pollo con patatas cuadro.</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>19-Puré de verduras.</p> <p>-Escalope milanesa con ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>20-Arroz con verduras</p> <p>-Bacalao con tomate</p> <p>-Melocotón en almíbar</p>	<p>21-Guisantes con jamón</p> <p>-Albóndigas con patatas fritas</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>
<p>24-Crema de calabacín</p> <p>-Tortilla mixta con ensalada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>25-Coditos al horno</p> <p>-Pollo a la plancha con ensalada mixta</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>26-Menestra de verduras</p> <p>-Hamburguesa en salsa de tomate con patata cuadro.</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>27-Paella mixta</p> <p>-Delicias de merluza con ensalada</p> <p>-Natillas</p>	<p>28-Judías blancas estofadas</p> <p>-Cinta de lomo con patatas</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>



MENÚ CELÍACO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3-Macarrones con tomate</p> <p>-Tortilla Española con ensalada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>4-Crema de verduras.</p> <p>-Albóndigas riojanas con patatas cuadro.</p> <p>-Yogurt</p>	<p>5-Arroz con verduras</p> <p>-Filete de platija con ensalada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>6-Lentejas estofadas</p> <p>-Filete de pavo con ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>7-Sopa de cocido.</p> <p>-Pollo asado con guarnición.</p> <p>-Natillas</p>
<p>10-Judías verdes rehogadas</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>11-Espaguetis con tomate</p> <p>-Tortilla mixta con ensalada</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>12-Sopa de ave con fideos</p> <p>-Filete ruso de ternera con patatas cuadro.</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>13-Arroz con tomate</p> <p>-Merluza en salsa verde</p> <p>-Yogurt</p>	<p>14-Crema de calabaza</p> <p>-Chuleta sajonia con ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>
<p>17-Potaje castellano</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>18-Ensalada de pasta.</p> <p>-Muslitos de pollo con patatas cuadro.</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>19-Puré de verduras.</p> <p>-Escalope milanesa con ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>20-Arroz con verduras</p> <p>-Bacalao con tomate</p> <p>-Melocotón en almíbar</p>	<p>21-Guisantes con jamón</p> <p>-Albóndigas con patatas fritas</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>
<p>24-Crema de calabacín</p> <p>-Tortilla mixta con ensalada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>25-Coditos al horno</p> <p>-Pollo a la plancha con ensalada mixta</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>26-Menestra de verduras</p> <p>-Hamburguesa en salsa de tomate con patata cuadro.</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>27-Paella mixta</p> <p>-Delicias de merluza con ensalada</p> <p>-Natillas</p>	<p>28-Judías blancas estofadas</p> <p>-Cinta de lomo con patatas</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>



TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON SIN GLUTEN

Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeats@hotmail.com

www.goeat.es

MENÚ VEGANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3-Macarrones con tomate</p> <p>-Champiñón salteados</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>4-Crema de verduras.</p> <p>-Hamburguesa de tofu.</p> <p>-Yogurt</p>	<p>5-Arroz con verduras</p> <p>-Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>6-Lentejas estofadas</p> <p>-Coliflor rehogada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>7-Sopa de cocido.</p> <p>-Judías verdes salteadas</p> <p>-Natillas</p>
<p>10-Judías verdes rehogadas</p> <p>-Ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>11-Espaguetis con tomate</p> <p>-Coliflor rehogada</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>12-Sopa de ave con fideos</p> <p>-Hamburguesa de tofu.</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>13-Arroz con tomate</p> <p>-Brocoli rehogada</p> <p>-Yogurt</p>	<p>14-Crema de calabaza</p> <p>-Ensalada de tomate</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>
<p>17-Potaje castellano</p> <p>-Arroz blanco</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>18-Ensalada de pasta.</p> <p>-Judías verdes salteadas.</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>19-Puré de verduras.</p> <p>-Ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>	<p>20-Arroz con verduras</p> <p>-Tomate a la plancha</p> <p>-Melocotón en almíbar</p>	<p>21-Guisantes con jamón</p> <p>-Hamburguesa de tofu</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>
<p>24-Crema de calabacín</p> <p>-Ensalada mixta</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>25-Coditos al horno</p> <p>-Salteado de verduras</p> <p>-Yogurt.</p>	<p>26-Menestra de verduras</p> <p>-Hamburguesa de tofu</p> <p>-Fruta del tiempo y leche</p>	<p>27-Arroz blanco</p> <p>-Guisantes salteados</p> <p>-Natillas</p>	<p>28-Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>-Coliflor rehogada</p> <p>-Fruta del tiempo y leche.</p>



Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID

Tel./Fax: 91 509 86 32

goeats@hotmail.com

www.goeat.es