

El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP CAMPAMENTO NAVAL CARBON (SIN LACTOSA)

JUNIO/JULIO 2021



JUNIO/LUNES 28

Alubias blancas estofadas

Filete de lomo adobado asado al
estilo provenzal

Yogurt de soja / Pan / Agua



LUNES 5

Arroz con salsa de tomate

Fogonero en salsa marinera

Con guisantes
Yogurt de soja / pan / agua



LUNES 12

Patatas guisadas con verduras

Filete de salmón al horno

Con zanahorias
Yogurt de soja / Pan / Agua



LUNES 19

Lentejas estofadas con verduras

Jamoncitos de pollo asado

Con ensalada
Yogurt de soja / pan / agua

LUNES 26

Crema de calabacín

Palometa en salsa de cebolla

Con zanahoria
Yogurt de soja / Pan / Agua

JUNIO/MARTES 29

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo al horno

Con calabacín
Fruta / pan / agua

MARTES 6

Alubias pintas estofadas con
verduras

Burguer meat (hamburguesa)
mixta al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MARTES 13

Judías verdes con patatas

Contramuslo de pollo asado al
romero

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MARTES 20

Macarrones napolitana

Abadejo al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MARTES 27

Judías verdes con patatas al
ajoarriero

Estofado de pollo al curry

Con verduras
Fruta / pan / agua

JUNIO/MIÉRCOLES 30

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 7

Gazpacho

Jamoncitos de pollo asados

Con patatas
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con calabaza

Estofado de cerdo con verduras

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 21

Gazpacho

Pechuga de pavo al horno

Con patatas
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 28

Alubias pintas estofadas

Filete de merluza al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

JUEVES 1

Lentejas guisadas con arroz

Tortilla francesa

Con zanahoria
Yogurt de soja / pan / agua

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne

Yogurt de soja / Pan / Agua

JUEVES 15

Sopa de ave con lluvia

Merluza a la mediterránea

Con patatas horno
Yogurt de soja / pan / agua

JUEVES 22

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne

Yogurt de soja / Pan / Agua

JUEVES 29

Espirales en salsa de tomate

Tortilla francesa

Con calabaza dado
Yogurt de soja / pan / agua

VIERNES 2

Sopa de ave con pistones

Goulash de ternera

Con patatas al horno
Fruta / pan / agua

VIERNES 9

Coditos salteados con pollo y
verduras wok

Tortilla francesa

Con ensalada
Fruta / pan / agua

VIERNES 16

Arroz con pisto

Tortilla francesa

Con ensalada
Fruta / pan / agua

VIERNES 23

Arroz con verduras

Tortilla francesa

Con ensalada
Fruta / pan / agua

VIERNES 30

Paella mediterránea

Caldereta de cerdo a la jardinera

Con ensalada
Fruta / pan / agua



El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP CAMPAMENTO NAVAL CARBON (SIN GLUTEN)

JUNIO/JULIO 2021



JUNIO/LUNES 28

Alubias blancas estofadas

Filete de lomo adobado asado al
estilo provenzal

Natillas / Pan sin gluten / Agua



LUNES 5

Arroz con salsa de tomate

Fogonero en salsa marinera

Con guisantes
Yogur / pan sin gluten / agua



LUNES 12

Ensaladilla rusa

Filete de salmón al horno

Con zanahorias
Natillas / Pan sin gluten / Agua



LUNES 19

Acelgas con patatas

Jamoncitos de pollo asado
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

LUNES 26

Crema de calabacín

Palometa en salsa de cebolla
Con zanahoria
Natillas / Pan sin gluten / Agua

JUNIO/MARTES 29

Pasta (sin gluten, sin huevo) con
tomate

Filete de abadejo en salsa a la
crema
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

MARTES 6

Alubias pintas estofadas con
verduras

Burguer meat (hamburguesa)
mixta al horno
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

MARTES 13

Judías verdes con patatas

Contramuslo de pollo asado al
romero
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

MARTES 20

Pasta (sin gluten, sin huevo)
napolitana

Abadejo al horno
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

MARTES 27

Ensaladilla rusa

Estofado de pollo al curry
Con verduras
Fruta / pan sin gluten / agua

JUNIO/MIÉRCOLES 30

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

MIÉRCOLES 7

Gazpacho

Jamoncitos de pollo asados
Con patatas
Fruta / pan sin gluten / agua

MIÉRCOLES 14

Coliflor al ajoarriero

Estofado de cerdo con verduras
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

MIÉRCOLES 21

Gazpacho

Pechuga de pavo al horno
Con patatas
Fruta / pan sin gluten / agua

MIÉRCOLES 28

Alubias pintas estofadas

Filete de merluza al horno
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

JUEVES 1

Crema de calabacín

Tortilla de patatas
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

JUEVES 8

Sopa de ave con pasta (sin gluten,
sin huevo)

Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan sin gluten / Agua

JUEVES 15

Sopa de ave con pasta (Sin
gluten, sin huevo)

Merluza a la mediterránea
Con patatas horno
Yogur / pan sin gluten / agua

JUEVES 22

Sopa de ave con pasta (sin gluten,
sin huevo)

Garbanzos estofados con carne
Natillas / Pan sin gluten / Agua

JUEVES 29

Pasta (sin gluten, sin huevo) en
salsa de tomate

Tortilla de espinacas
Con ensalada
Yogur / pan sin gluten / agua

VIERNES 2

Sopa de ave con pasta (Sin
gluten, sin huevo)

Goulash de ternera
Con patatas al horno
Fruta / pan sin gluten / agua

VIERNES 9

Pasta (Sin gluten, sin huevo)
salteada con verduras wok

Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

VIERNES 16

Arroz con pisto

Tortilla de espinacas
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

VIERNES 23

Arroz con verduras

Tortilla de patatas
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua

VIERNES 30

Paella mediterránea

Caldereta de cerdo a la jardinera
Con ensalada
Fruta / pan sin gluten / agua



El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP CAMPAMENTO NAVAL CARBON (SIN FRUTOS SECOS)

JUNIO/JULIO 2021



JUNIO/LUNES 28

Alubias blancas estofadas

Filete de lomo adobado asado al
estilo provenzal

Natillas / Pan / Agua



LUNES 5

Arroz con salsa de tomate

Fogonero al horno

Con zanahoria
Yogur / pan / agua



LUNES 12

Ensaladilla rusa

Filete de salmón al horno

Con zanahorias
Natillas / Pan / Agua



LUNES 19

Lentejas estofadas con verduras

Jamonicitos de pollo asado

Con ensalada
Yogur / pan / agua

LUNES 26

Crema de calabacín

Fogonero al horno

Con zanahoria
Natillas / Pan / Agua

JUNIO/MARTES 29

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo al horno

Con calabacín
Fruta / pan / agua

MARTES 6

Alubias pintas estofadas con
verduras

Burguer meat (hamburguesa)
mixta al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MARTES 13

Judías verdes con patatas

Contramuslo de pollo asado al
romero

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MARTES 20

Macarrones napolitana

Abadejo al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MARTES 27

Ensaladilla rusa

Estofado de pollo al curry

Con verduras
Fruta / pan / agua

JUNIO/MIÉRCOLES 30

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 7

Gazpacho

Jamonicitos de pollo asados

Con patatas
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con calabaza

Estofado de cerdo con verduras

Con ensalada
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 21

Gazpacho

Pechuga de pavo al horno

Con patatas
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES 28

Alubias pintas estofadas

Filete de merluza al horno

Con ensalada
Fruta / pan / agua

JUEVES 1

Lentejas guisadas con arroz

Tortilla de patatas

Con ensalada
Yogur / pan / agua

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne

Natillas / Pan / Agua

JUEVES 15

Sopa de lluvia con picadillo

Merluza a la mediterránea

Con patatas horno
Yogur / pan / agua

JUEVES 22

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne

Natillas / Pan / Agua

JUEVES 29

Espirales con chorizo y tomate

Tortilla de espinacas

Con ensalada
Yogur / pan / agua

VIERNES 2

Sopa de pistones con picadillo

Goulash de ternera

Con patatas al horno
Fruta / pan / agua

VIERNES 9

Coditos salteados con pollo y
verduras wok

Tortilla francesa

Con ensalada
Fruta / pan / agua

VIERNES 16

Arroz con pisto

Tortilla de espinacas

Con ensalada
Fruta / pan / agua

VIERNES 23

Arroz a la milanesa

Tortilla de patatas

Con ensalada
Fruta / pan / agua

VIERNES 30

Arroz con verduras

Caldereta de cerdo a la jardinera

Con ensalada
Fruta / pan / agua



El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP CAMPAMENTO NAVAL CARBON (SIN PLV/ SIN TERNERA/ LTP)

JUNIO/JULIO 2021



JUNIO/LUNES 28

Alubias blancas estofadas

Filete de lomo adobado asado al
estilo provenzal

Yogur de soja / Pan / Agua



LUNES 5

Arroz con salsa de tomate

Fogonero en salsa marinera

Con guisantes
Yogur de soja / pan / agua



LUNES 12

Patatas guisadas con verduras

Filete de salmón al horno

Con zanahorias
Yogurt de soja / Pan / Agua



LUNES 19

Acelgas con patatas

Jamoncitos de pollo asado

Con ensalada
Yogur de soja / pan / agua

LUNES 26

Espinacas al natural

Palometa en salsa de cebolla

Con zanahoria
Yogurt de soja / Pan / Agua

JUNIO/MARTES 29

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo al horno

Fruta pelada / pan / agua

MARTES 6

Alubias pintas estofadas con
verduras

Cinta de lomo al horno

Fruta pelada / pan / agua

MARTES 13

Judías verdes con patatas

Contramuslo de pollo asado al
romero

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

MARTES 20

Macarrones napolitana

Abadejo al horno

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

MARTES 27

Judías verdes con patatas al
ajoarriero

Estofado de pollo al curry

Con verduras
Fruta pelada / pan / agua

JUNIO/MIÉRCOLES 30

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno

Con ensalada
Fruta pelada/ pan / agua

MIÉRCOLES 7

Crema de patata

Jamoncitos de pollo asados

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

MIÉRCOLES 14

Lentejas guisadas con calabaza

Estofado de cerdo con verduras

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

MIÉRCOLES 21

Crema de calabaza

Pechuga de pavo al horno

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

MIÉRCOLES 28

Alubias pintas estofadas

Filete de merluza al horno

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

JUEVES 1

Lentejas guisadas con arroz

Tortilla de patatas

Con ensalada
Yogur de soja / pan / agua

JUEVES 8

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con
verduras

Yogurt de soja / Pan / Agua

JUEVES 15

Sopa de ave con lluvia

Merluza a la mediterránea

Con patatas horno
Yogur de soja / pan / agua

JUEVES 22

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con
verduras

Yogurt de soja / Pan / Agua

JUEVES 29

Espirales en salsa de tomate

Tortilla de espinacas

Con ensalada
Yogur de soja / pan / agua

VIERNES 2

Sopa de ave con pistones

Filete de magro de cerdo al horno

Con patatas al horno
Fruta pelada / pan / agua

VIERNES 9

Coditos con tomate

Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

VIERNES 16

Arroz en blanco (laurel, perejil)

Tortilla de espinacas

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

VIERNES 23

Arroz en blanco (laurel, perejil)

Tortilla de patatas

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

VIERNES 30

Paella mediterránea

Caldereta de cerdo a la jardinera

Con ensalada
Fruta pelada / pan / agua

