



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ GENERAL CAMPAMENTO

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajitos tiernos TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de la huerta Manzana, pan blanco/integral	ARROZ ECOLÓGICO TRES DELCIAS (huevo, pavo, zanahoria) MERLUZA A LA BÍLBAINA con salteado de verduras Pera, pan blanco	ENSALADA DE PASTA (huevo, aceitunas, atún y tomate) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA con ensalada mixta Sandía, pan blanco/integral	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO SALMÓN AL HORNO con ensalada de brotes verdes Yogur natural/sabores, pan blanco	ENSALADILLA RUSA (patata, atún, aceitunas, huevo) SALCHICHAS FRESCAS EN SALSAS con tomate picado Melón, pan blanco
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ARROZ ECOLÓGICO con salsa de tomate casero BACALAO CON PISTO con ensalada mixta Manzana, pan blanco/integral	TALLARINES THAI con verduritas y soja HUEVOS REVUELTOS CASEROS con ensalada de brotes verdes Melón, pan blanco	BRÓCOLI REHOGADO con ajitos tiernos CINTA DE LOMO ABOBADO con cus-cus Yogur natural/sabores, pan blanco	ENSALADA DE LEGUMBRES (atún, huevo, tomate) MERLUZA AL HORNO con patata panadera Pera, pan blanco	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA FINGERS DE POLLO con ensalada de la huerta Sandía, pan blanco/integral
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31

*Menú calibrado por **UBILAP Seguridad Alimentaria** para el grupo de edades de 7 a 9 años para la comida del mediodía.

*Menú certificado por **Dña. Carla G. Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.

*Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

*El orden de las frutas ofrecidas en el menú pueden verse alterado atendiendo a su grado de maduración.*Los días de postre lácteo ofrecemos como opción yogur natural.