

## ZSH Menú Saludable Summer Camp 2022

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Semana 23 y 24 junio</b>				Ensalada de fideos de arroz	Sopa de melón y pepino
				Tortilla de patata y calabacín	Macarrones con salsa de tomate
				Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 27 de junio al 1 de julio</b>	Gazpacho	Ensalada de Quinoa	Crema de calabacín	Ensalada de garbanzos y arroz	Judías verdes con patatas
	Ensalada de pasta	Pollo asado con patatas	Fidea de verduras	Merluza con tomate	Pasta a la carbonara con bacon
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 4 al 8 de julio</b>	Crema de zanahorias	Ensalada de fideos	Taboulé de tomate y quinoa	Ensalada de lentejas y pepino	Judías verdes con tomate
	Ensalada de garbanzos y arroz	Tortilla de patata y calabacín	Merluza con salsa y pimientos con patatas	Macarrones con Boloñesa de soja	Pollo guisado con manzana
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 11 al 15 de julio</b>	Ensalada de tomate	Gazpacho	Sopa de melón y pepino	Crema de zanahorias	Ensalada de manzana y maíz
	Fideuá de verduras	Merluza con patatas	Arroz tres delicias con verduras	Pollo asado con patatas	Pasta con boloñesa de soja
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

## ZSH Menú Saludable Summer Camp 2022

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Semana del 18 al 22 de julio</b>	Sopa de melón y pepino	Gazpacho	Ensalada de tomate	Ensalada de fideos de arroz	Sopa de melón y pepino
	Arroz tres delicias con verduras	Merluza con patatas	Fideuá de verduras	Tortilla de patata y calabacín	Macarrones con salsa de tomate
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 25 al 29 de julio</b>	Gazpacho	Ensalada de Quinoa	Crema de calabacín	Ensalada de garbanzos y arroz	Judías verdes con patatas
	Ensalada de pasta	Pollo asado con patatas	Fidea de verduras	Merluza con tomate	Pasta a la carbonara con bacon
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 1 al 5 de agosto</b>	Crema de zanahorias	Ensalada de fideos	Taboulé de tomate y quinoa	Ensalada de lentejas y pepino	Judías verdes con tomate
	Ensalada de garbanzos y arroz	Tortilla de patata y calabacín	Merluza con salsa y pimientos con patatas	Macarrones con Boloñesa de soja	Pollo guisado con manzana
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 8 al 12 de agosto</b>	Ensalada de tomate	Gazpacho	Sopa de melón y pepino	Crema de zanahorias	Ensalada de manzana y maíz
	Fideuá de verduras	Merluza con patatas	Arroz tres delicias con verduras	Pollo asado con patatas	Pasta con boloñesa de soja
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

## ZSH Menú Saludable Summer Camp 2022

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Semana del 15 al 19 de agosto</b>	Festivo	Gazpacho	Ensalada de tomate	Ensalada de fideos de arroz	Sopa de melón y pepino
		Merluza con patatas	Fideuá de verduras	Tortilla de patata y calabacín	Macarrones con salsa de tomate
		Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 22 al 26 de agosto</b>	Gazpacho	Ensalada de Quinoa	Crema de calabacín	Ensalada de garbanzos y arroz	Judías verdes con patatas
	Ensalada de pasta	Pollo asado con patatas	Fidea de verduras	Merluza con tomate	Pasta a la carbonara con bacon
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 29 al 2 de septiembre</b>	Crema de zanahorias	Ensalada de fideos	Taboulé de tomate y quinoa	Ensalada de lentejas y pepino	Judías verdes con tomate
	Ensalada de garbanzos y arroz	Tortilla de patata y calabacín	Merluza con salsa y pimientos con patatas	Macarrones con Boloñesa de soja	Pollo guisado con manzana
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>Semana del 5 de septiembre</b>	Ensalada de tomate	Gazpacho	Sopa de melón y pepino		
	Fideuá de verduras	Merluza con patatas	Arroz tres delicias con verduras		
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>ALMUERZOS</b>	Bocadillo de tortilla	Sandwich de jamón york y queso	Yogur	Bocadillo de jamón de pavo y queso	Bizcocho casero
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

En caso de alergia se ofrece el mismo menú sustituyendo el alérgeno por un equivalente no alérgeno.

Menú no definitivo, susceptible de variación. Consultar menú definitivo a finales de junio.

**Todos los platos son elaborados a diario con productos de temporada**, el menú puede sufrir variaciones en caso de no recepción de productos, o causas ajenas a cocina.

<b>RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS</b>		
	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>PRIMEROS PLATOS</b>	Pasta, arroz, legumbre	Verdura, puré de verduras, ensalada
	Verdura	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>SEGUNDOS PLATOS</b>		Pescado, carne o huevo
<b>GUARNICIÓN</b>	Verdura o patata	Verdura o patata
<b>POSTRE</b>	Lácteo	Fruta
	Fruta	Lácteo
	Postre casero	Fruta

**Proveedores:**

Todos nuestros postres son caseros y elaborados en nuestra cocina.

Todos nuestros proveedores son locales.

Los huevos ecológicos y de "gallinas felices" son de la granja Torre Jirauta de Peñaflores, donde las aves conviven en amplios espacios naturales.

Nuestro pan es de Panadería Pinilla, un horno tradicional con más de 50 años de recorrido.

Los yogures, quesos y lácteos son de VillaCorona.

Los plátanos son de Canarias y los cítricos de la Comunidad Valenciana.