

MENU CAMPAMENTO VERANO 2025		
lunes 13	De casa	Fideos con salsa de soya / ensalada
Martes 14	Tomaticán con arroz/ ensalada	Guiso zapallo italiano con papitas
Miércoles 15	Lentejas con papa / ensalada	Puré con huevo frito/ ensalada
Jueves 16	Fideos con salteado de verduras-atún a la crema	Charquicán con huevo frito-duro / ensalada
Viernes 17	Guiso zapallo italiano con papitas	Tomaticán con papitas
Sábado 18	Asado	Salpicón de fideos
domingo 19	Porotos con fideos / ensalada (porotos granados)	Guiso de acelga con arroz/ ensalada
Lunes 20	Puré con fritos de atún / ensalada	En casa
* las ensaladas propuestas pueden variar		

DESGLOSE MENÚ				
DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	ONCE	CENA
LUNES 13	En casa	De casa	Fruta de estación + barra de cereal	Fideos con salsa de soya 2 paquete espirales 2 taza carne de soya 2 cebolla 1 zanahoria ¼ pimentón 2 salsas tomate
MARTES 14	Té/café pan con mermelada	Tomaticán con arroz/ ensalada 2 tazas de arroz 1 zanahoria ¼ pimentón 2 cebollas 2 taza carne de soya 1 kg tomate 500 gr choclo (bolsa)	Fruta de estación + barra de cereal	Guiso zapallo italiano con papitas 1 ½ kg de papas (1 papa por persona) 4 zapallos italiano 1 cebolla 2 zanahorias 2 tazas carne de soya ¼ pimentón 2 huevos 2 queso rayado 1 crema (200 ml)
MIERCOLES 15	Té/café pan con queso crema	Lentejas con papa / ensalada ½ kilo de lenteja (2 tazas grandes) 500 gr zapallo 1 kg de papa	Fruta de estación + barra de cereal	Puré con huevo frito / ensalada 1 caja puré maggi (250 gr) 2 caja crema (200 ml c/u) 12 huevos

		<p>¼ pimentón 1 cebolla 1 zanahoria 3 hojas de acelga</p>		
JUEVES 16	Té/café pan con manjar	<p>Fideos con atún a la crema - <u>salteado de verduras</u> 2 paquete espirales 2 tarros lomito de atún 1 cebolla ¼ pimentón 2 caja crema (200 ml c/u) <u>2 zanahoria</u> <u>1 taza salsa de soya</u> <u>¼ pimentón +</u> <u>1 zapallo italiano</u></p>	Fruta de estación + barra de cereal	<p>Charquicán con huevo / tomate 1 kg de papa 500 gr zapallo 2 taza carne de soya 500 gr choclo (bolsa) 1 cebolla 6 huevos (1 p/p)</p>
VIERNES 17	Té/café pan con mermelada	<p>Guiso zapallo italiano con papitas 1 ½ kg de papas (1 papa por persona) 4 zapallos italiano 1 cebolla 2 zanahorias 2 tazas carne de soya ¼ pimentón 2 huevos 2 queso rayado 1 crema (200 ml)</p>	Fruta de estación + barra de cereal	<p>Tomaticán con papitas / ensalada 1 ½ kilo de papa (1 papa por persona) 2 cebollas 2 taza carne de soya 1 kg tomate 500 gr choclo (bolsa)</p>
SABADO 18	Té/café pan con queso crema	<p>Asado</p>	Fruta de estación + barra de cereal	<p>Salpicón de fideos 2 paquetes de espirales 1 lechuga 2 limón 2 tomate 500 gr de choclo (bolsa) 2 palta 6 huevos (1 P/P) 100 gr de maní</p>
DOMINGO 19	Té/café pan con manjar	<p>Porotos con fideos / ensalada (porotos granados) ½ kilo de poroto (2 tazas grandes) 500 gr zapallo 1 paquete tallarín N° 5 ¼ pimentón</p>	Fruta de estación + barra de cereal	<p>Guiso acelga con arroz 3 acelgas 1 cebolla 2 tazas de arroz 3 zanahorias</p>

		1 cebolla 1 zanahoria 3 hojas de acelga		2 tazas carne de soya ½ pimentón 2 huevos 2 queso rayado 1 crema (200 ml)
LUNES 20	Té/café pan con mermelada	Puré con fritos de atún - <u>hamburguesa de soya</u> 1 caja puré maggi (250 gr) 2 caja crema (200 ml c/u) 3 tarros de lomito atún 1 cebolla 1 base para hamburguesa <u>2 tasas de soya</u>	Fruta de estación + barra de cereal	En casa

Cada menú está pensado en grupos de 6 a 8 personas	La fruta, ensaladas, verduras, huevos y el pan deben ser encargadas en el negocio del sector que nos abastecerá.			
Por unidad	1 bolsa hallulla precocida 6 paquete espirales 2 salsas de tomate 1 kilo arroz 6 queso rayado 9 crema 200 ml c/u ½ kilo lenteja 2 cajas puré Maggy 250 gr c/u 5 tarros lomito atún 160 gr c/u 100 gr maní sin sal ½ kilo poroto 1 paquete tallarín N°5 1 base de hamburguesa 4 paquetes salsa de soya 3 mermelada 2 manjar 2 queso crema 200 gr c/u			

	Sal Azúcar/endulzante Té/café Aceite Orégano Ajo en polvo Aliños Jugo en polvo
--	---