

# CAMPAMENTO PINTO DIETA SIN LACTOSA

SEPTIEMBRE 2011

## JUEVES 01

Arroz blanco salteado con pollo  
Filete de magro (NO adobado) a la  
plancha con ensalada  
Fruta

## VIERNES 02

Pasta con salsa de tomate natural (sin  
queso)  
Filete de tilapia a la plancha con  
ensalada  
Fruta

## LUNES 05

Pisto natural con patatas cocidas  
Caballa a la plancha con ensalada  
Fruta

## MARTES 06

Fideos salteados con verduras  
Tortilla española casera con ensalada  
Fruta

## MIÉRCOLES 07

Guisantes salteados con patata (sin  
fiambres ni embutidos)  
Filete de pollo a la plancha  
Fruta

## JUEVES 08

Sopa de fideos (caldo natural  
vegetal)  
Ternera a la plancha con patatas  
fritas (NO prefritas)  
Fruta

## VIERNES 09

Ensalada verde con patata cocida  
Filete de merluza a la plancha  
Fruta