

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

	<p>1 </p>	<p>2 </p>	<p>3 </p>	<p>4 </p>
<p>7 <b>FESTIVO NACIONAL</b></p>	<p>8 Judías Verdes con jamón Albóndigas de ternera a la española Melocotón en almíbar Kcal 815 HC 98 Prot 30 Lip 24</p>	<p>9 Alubias Pintas a la Jardinera Fritura variada Ensalada lechuga Fruta Kcal 895 HC 91 Prot 46 Lip 38</p>	<p>10 Macarrones Gratinados Merluza rebozada sin huevo Tomate al horno Yogur Kcal 854 HC 98 Prot 60 Lip 24</p>	<p>11 Sopa de Cocido Cocido completo Zumo de naranja 100% natural Kcal 672 HC 87 Prot 37 Lip 18</p>
<p>14 Vichyssoise Filete de ternera salsa de tomate casera y patatas dado Fruta Kcal 680 HC 93 Prot 28 Lip 21</p>	<p>15 Patatas a la riojana Lenguadina adobada Ensalada Yogur Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33</p>	<p>16 Lentejas guisadas Merluza a la plancha Ensalada de Tomate y maíz Fruta Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19</p>	<p>17 Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Fruta Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25</p>	<p>18 Códigos con Pisto Lomo sajonia Ensalada Yogur Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16</p>
<p>21 Crema de espinacas Ragout de Pavo con arroz Yogur Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23</p>	<p>22 Jornada Gastronómica <b>INDIA</b>  Arroz basmati con verduras Pollo Tika Masala Fruta Kcal 750 HC 86 Prot 53 Lip 16</p>	<p>23 Patatas guisadas con magro Merluza empanada sin huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Kcal 693 HC 62 Prot 25 Lip 18</p>	<p>24 Sopa de Cocido Cocido completo Fruta Fruta Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17</p>	<p>25 Fideua Bacalao rebozado sin huevo Ensalada Zumo de naranja 100% natural Kcal 738 HC 99 Prot 44 Lip 23</p>
<p>28 Tallarines Carbonara Lenguadina en salsa de tomate Flan Kcal 799 HC 66 Prot 29 Lip 35</p>	<p>29 Brocoli rehogado Cinta de lomo Con ensalada Yogur Kcal 799 HC 66 Prot 29 Lip 35</p>	<p>30 Arroz blanco vegetariano Arroz con tomate Salchichas frankfurt Calabacín plancha Fruta Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27</p>	<p>31 Alubias blancas con calabaza Abadejo rebozado sin huevo Ensalada Yogur Kcal 779 HC 90 Prot 47 Lip 20</p>	

# Colegio Quercus

## Menú Enero 2019

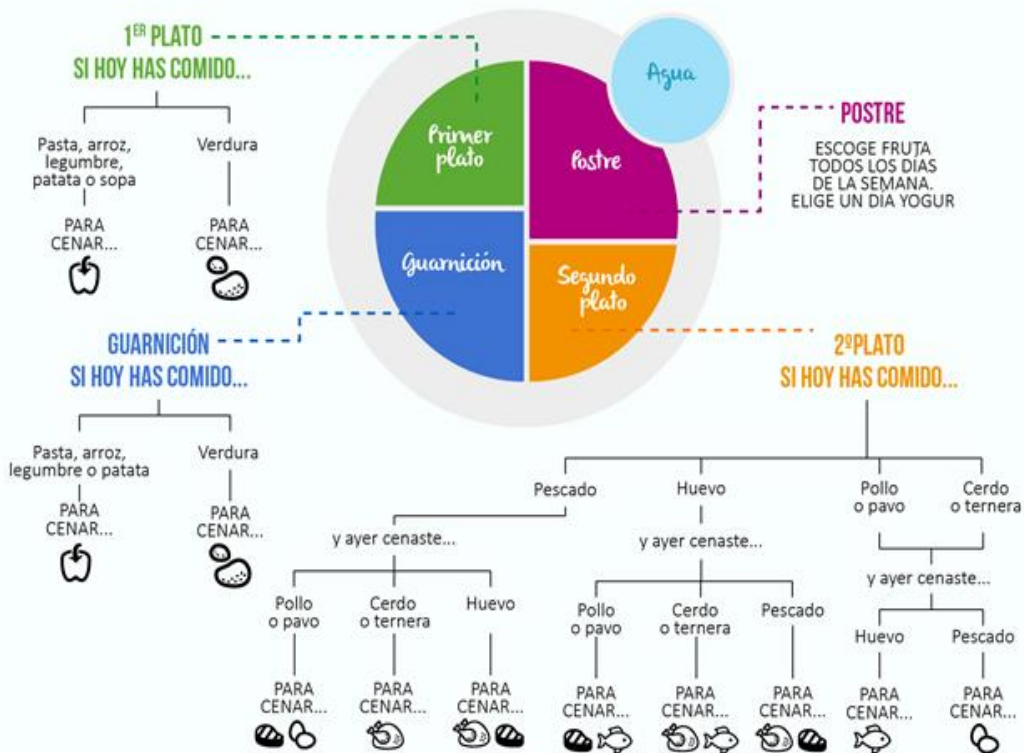
### ¿Qué cenamos hoy?

sodexo  
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA

Planifica la cena más saludable para toda la familia

Recuerda: El almuerzo y la cena deben cubrir los tres grupos de alimentos principales: verdura, hidratos de carbono y proteína.

No olvides el agua y la fruta de postre, ¡una excelente fuente de vitaminas y de fibra!



## Cómo planificar LA COMPRA

1

Crea una tabla con un menú semanal.

Complementa las cenas con lo que comen al medio día los niños en el cole.

2

Incluye todos los grupos de alimentos.



3

Cuando tengas la tabla, agrupa todos los alimentos por familias (bebidas, frutas, carnes...)



4

Calcula las cantidades que necesitas.



5

Guarda la lista y el menú

para planificar la compra de las siguientes semanas.

