

LUNES

1 Arroz tres delicias
Cinta de lomo con
ensalada verde con pepino
Fruta
Kcal 716 HC 85 Prot 30 Lip 28

8 Brócoli gratinado
Filetes rusos
Patatas fritas
Fruta
Kcal 591 HC 81 Prot 26 Lip 17

15 **VACACIONES**

22 **DIA NO LECTIVO**

29 Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y
zanahoria
Fruta
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

MARTES

2 Lentejas (**Ecológicas**) guisadas
con zanahoria
Varitas de merluza
Ensalada de tomate y orégano
Yogur
Kcal 609 HC 73 Prot 38 Lip 18

9 Macarrones alla norma
Bacalao al horno
Con ensalada de lechuga y
maíz
Yogur
Kcal 576 HC 71 Prot 30 Lip 19

16 **VACACIONES**

23 **DIA DEL LIBRO**
Sopa de Letras
Libritos mixtos
Ensalada mixta con olivas
Piña en su jugo
Kcal 673 HC 79 Prot 39 Lip 21

30 Vichyssoise
Hamburguesa de atún con
tomate
con patata dado
Fruta
Kcal 693 HC 62 Prot 25 Lip 18

MIERCOLES

3 Crema de calabaza
Escalope de pollo
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 610 HC 73 Prot 38 Lip 18

10 Arroz con tomate casero
Huevos con tomate y
salchichas
Fruta
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

17 **VACACIONES**

24 Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 592 HC 79 Prot 29 Lip 19

30 

JUEVES

4 Sopa de Cocido
Cocido completo
Helado
Kcal 592 HC 79 Prot 29 Lip 19

11 Alubias blancas guisadas
con calabaza
Nuggets de pollo
Coliflor rehogada
Helado

18 **VACACIONES**

25 Ensaladilla Rusa
Merluza Orly
Calabacín romana
Helado
Kcal 689 HC 88 Prot 22 Lip 26

30 

VIERNES

5 Coditos gratinados
Leguadina a la andaluza
Ensalada de lechuga y
tomate
Fruta
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

12 **DIA NO LECTIVO**

19 **VACACIONES**

26 Judías verdes salteadas con
jamón
Albóndigas a la jardinera
Zum de naranja 100% natural
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

30 

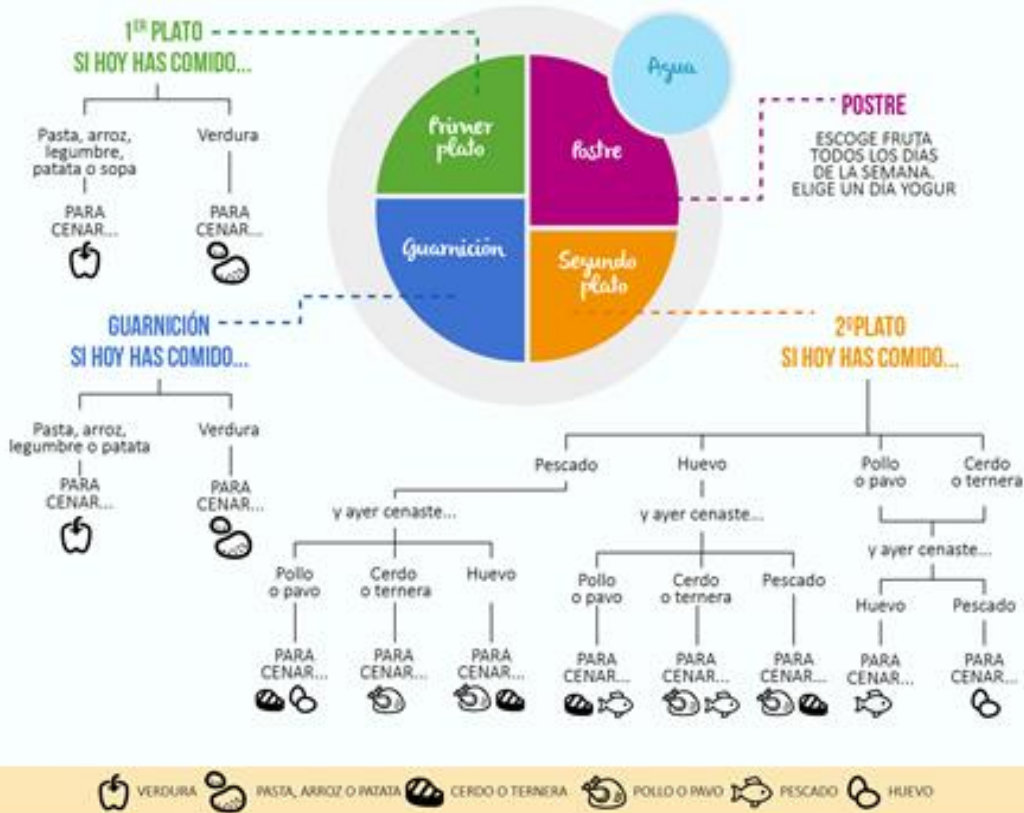
Colegio QUERCUS

¿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!



¿Sabías qué el
AGUA
es vital para vivir?



sodexo
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA