

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



DIA FESTIVO

DIA FESTIVO

DIA NO LECTIVO

6 Lentejas con zanahoria y puerro
CREMA DE LENTEJAS
 Varitas de merluza
 Ensalada de lechuga y tomate
 Helado
 Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

7 Arroz con tomate casero
ARROZ BLANCO
 Escalope de pollo con Ensalada
 Fruta
 Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

8 Crema de Verduras
MENESTRA DE VERDURA
 Tortilla de patata
 Ensalada de tomate y zanahoria
 Arroz con leche
 Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

9 Ensaladilla rusa
BROCOLI REHOGADO
 Lengüadina a la andaluza
 Zanahoria salteada
 YOGUR
 Kcal 715 HC 66 Prot 22 Lip 28

10 Macarrones carbonara
MACARRONES SALTEADOS
 Cinta de lomo con ensalada de tomate y pepino
 Zumo de naranja 100% natural
 Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

13 Arroz murciano
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑÓN
 Ragout de pavo en salsa
 Fruta
 Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

14 Espaguetis gratinados
ESPAGUETIS AL AJILLO
 Merluza a la madrileña
 Ensalada de tomate
 YOGUR
 Kcal 673 HC 79 Prot 39 Lip 21

15 **JORNADA MADRILEÑA**
 Sopa de Cocido
 Cocido completo
 Rosquillas y Limonada

 Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

16 Brócoli gratinado
MENESTRA
 Hamburguesa de atún con salsa de tomate casera
 Fruta
 Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

17 Crema de guisantes
GUISANTES REHOGADOS
 Albóndigas con patatas
 Ensalada de tomate
 Yogur
 Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

20 Judías verdes rehogadas
CREMA DE JUDIAS
 Magro estofado en salsa con patata dado
 Fruta
 Kcal 538 HC 41 Prot 19 Lip 14

21 Wok de tallarines salteados con verduras
BROCOLI REHOGADO
 Merluza a la romana con ensalada
 YOGUR
 Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

22 Alubias pintas
CREMA DE LEGUMBRES
 Fritura variada
 Ensalada de tomate y pepino
 Fruta
 Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

23 Arroz tres delicias
ARROZ CON TOMATE
 Bacalao con pisto
 Zumo de naranja 100% natural
 Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

24 Crema de calabaza
VERDURA REHOGADA
 Pollo al curry
 Con patatas
 Helado
 Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

27 **DIA SIN GLUTEN**
 Coliflor al ajo arriero
CREMA DE COLIFLOR
 Hamburguesa de ternera
 Patatas
DEGUSTACION PAN SIN GLUTEN
 Fruta
 Kcal 591 HC 81 Prot 26 Lip 17

28 Arroz milanese
ARROZ BLANCO
 Lengüadina a la madrileña
 Ensalada de tomate y lechuga
 YOGUR
 Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

29 Ensalada de pasta
MENESTRA
 Cinta de lomo
 Calabacín romana
 Fruta
 Kcal 693 HC 62 Prot 25 Lip 18

30 Crema de calabacín
VERDURA REHOGADA
 Pollo asado
 Con patatas
 FRUTA
 Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

31 Lentejas guisadas
CREMA DE LEGUMBRE
 Tortilla de patata
 Ensalada verde
 Helado
 Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

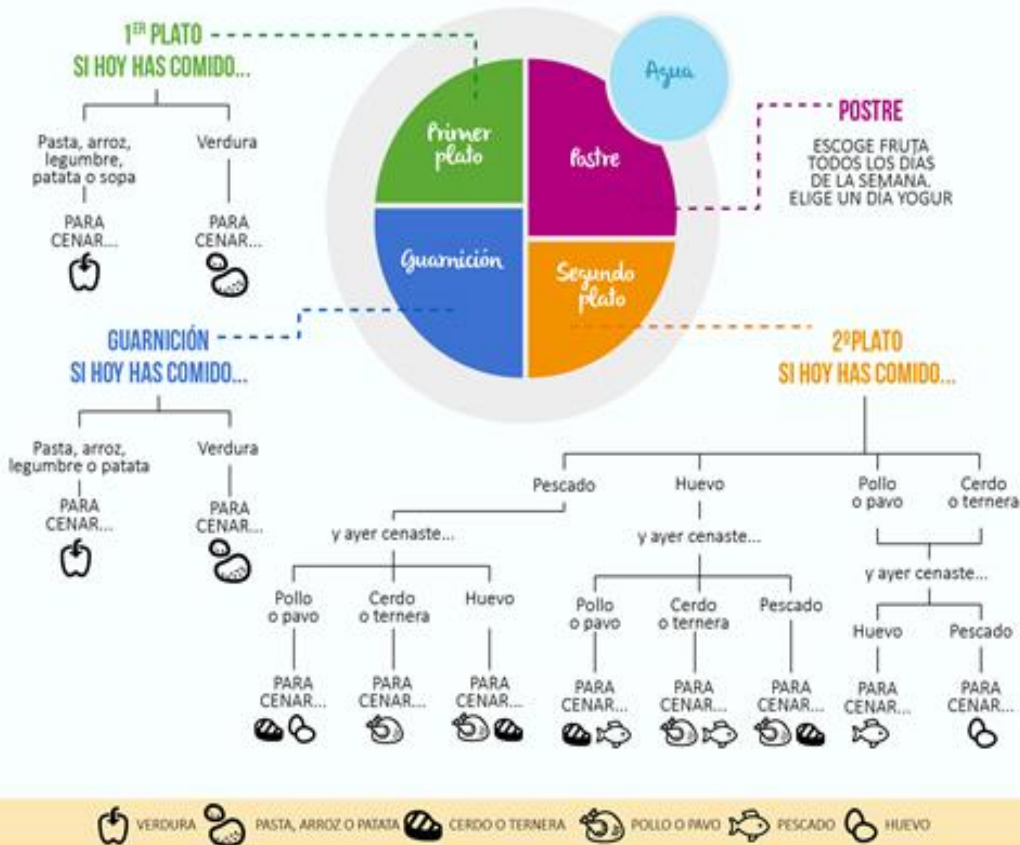
Colegio Quercus

¿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!



SALTAR A LA COMBA

• UNA RUTINA FÁCIL Y RÁPIDA DE 10 MINUTOS •



RUTINA FÁCIL Y RÁPIDA
CON MULTITUD DE BENEFICIOS
CARDIO, ABDOMINALES INFERIORES,
CEREBROS, CUADRICEPS, HOMBROS

• EL SECRETO PARA SENTIRNOS SANOS Y LLENOS DE ENERGÍA •

CAMINAR

¿CÓMO REACCIONA NUESTRO CUERPO?

