

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1
DIA FESTIVO

2
DIA FESTIVO

3
DIA NO LECTIVO

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

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

8 Crema de Verduras
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y zanahoria
Yogur sin lactosa
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

9 Ensaladilla rusa sin mayonesa
Lenguadina a la andaluza
Zanahoria salteada
FRuta
Kcal 715 HC 66 Prot 22 Lip 28

10 Macarrones al ajillo
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
Ragout de pavo en salsa
Fruta
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

14 Espaguetis con tomate
Merluza a la madrileña
Ensalada de tomate
YOGUR sin lactosa
Kcal 673 HC 79 Prot 39 Lip 21

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

Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

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

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

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

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

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

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

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

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

28 Arroz milanese
Lenguadina a la madrileña
Ensalada de tomate y lechuga
YOGUR sin lactosa
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

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

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

31 Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada verde
Helado sin lactosa
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

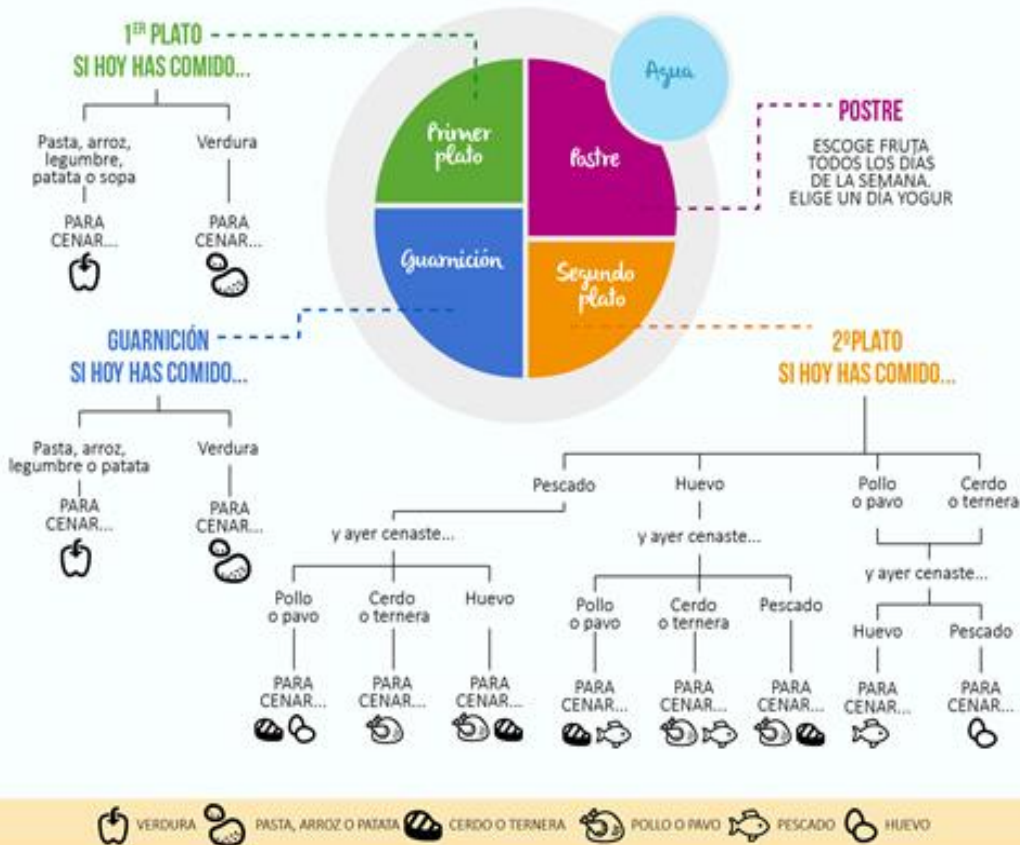
Colegio Quercus

¿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,
CERNELOS, CUADRICEPS, HOMBROS

• EL SECRETO PARA SENTIRNOS SANOS Y LLENOS DE ENERGÍA •

CAMINAR

¿CÓMO REACCIONA NUESTRO CUERPO?

