

MENÚ DE:

FEBRERO – Primer ciclo
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo
a Comer
by sodexo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

2
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

3
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

4
Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

5
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

8
Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

9
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

10
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

11
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

12
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

15
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

16
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

17
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

18
Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

19
**DÍA NO
LECTIVO**

22
**DÍA NO
LECTIVO**

23
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

24
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

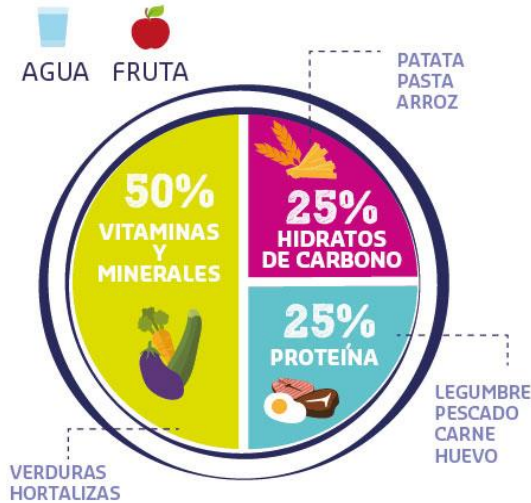
25
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

26
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

EQUILIBRA

TU CENA

La Rioja



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

ES RECOMENDABLE CENAR...



COCINA
CON
PEPE

FILETITOS DE MERLUZA CON CARÁCTER RIOJANO

Ingredientes 4 personas

- Merluza: 480 gr.
- Pimiento morrón en tiras: 160 gr.
- Salsa de tomate frito: 20 gr.
- Sal.
- Perejil.



Elaboración

1. Salar la merluza y colocarla en un recipiente para horno.
2. Añadir tapando el pescado la salsa de tomate, previamente confeccionada o bien se puede comprar.
3. Precalentar el horno a 180OC.
4. Añadir los pimientos morrones en tiras.
5. Hornear 10 minutos a 180 OC.
6. Comprobar el punto del pescado, espolvorear con perejil recién picado y disfrutar.

Nutriconsejo febrero

LEGUMBRES

Las legumbres son proteínas vegetales que debemos consumir 2 o 3 veces a la semana. Comer lentejas y garbanzos **protegerá tu corazón y fortalecerá tus huesos.**



Aprendiendo
a Comer
by sodeo