

MENÚ DE:

FEBRERO – Sin legumbre
COLEGIO QUERCUS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Brocoli Rehogado
Fritura Variada
Ensalada de tomate con albahaca
Fruta
Kcal 775 HC 99 Prot 44 Lip 22

2
Espinacas a la crema
Cinta de lomo a la Madrileña
Ensalada de tomate y maíz
Yogur
Kcal 676 HC 83 Prot 44 Lip 18

3
Espirales al ajillo
Lenguadina a la andaluza
Ensalada verde
Fruta y pan integral
Kcal 749 HC 99 Prot 38 Lip 21

4
Crema de calabaza
Pollo guisado
Patatas fritas
Yogur
Kcal 786 HC 54 Prot 28 Lip 29

5
Arroz boloñesa
Merluza al horno
Calabacín romana
Fruta
Kcal 749 HC 99 Prot 38 Lip 21

8
Arroz milanesa
Lacón a la gallega
con verduritas
Fruta
Kcal 767 HC 90 Prot 27 Lip 32

9 JORNADA RIOJANA
Estofado de patata y picadillo
de chorizo
Filetitos de merluza
En salsa riojana
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 27



10
Sopa de fideos
Filete de pollo con patata
cocida y zanahoria
Fruta
Kcal 652 HC 92 Prot 33 Lip 16

11
Wok de verduras con tallarines
Filete de lenguadina con tomate
con patatas
Flan
Kcal 619 HC 78 Prot 33 Lip 18

12
Crema de Calabacín y queso
San jacobos caseros
Con ensalada
Fruta
Kcal 806 HC 92 Prot 43 Lip 24

15
Coliflor rehogada
Albóndigas con salsa española
Arroz blanco
Fruta
Kcal 738 HC 70 Prot 40 Lip 32

16
Macarrones carbonara
Lenguadina adobada
Ensalada fresca
Natillas
Kcal 949 HC 129 Prot 47 Lip 26

17
Arroz salteado
Escalope de pollo
Tomate aliñado
Fruta
Kcal 773 HC 83 Prot 47 Lip 23

18
Crema de zanahoria
Palometa al pomodoro
Patatas panadera
Yogur
Kcal 642 HC 83 Prot 26 Lip 22

19
DÍA NO LECTIVO

22
DÍA NO LECTIVO

23
Pasta al ajillo
Tortilla francesa con jamón
Fruta
Kcal 781 HC 83 Prot 41 Lip 29

24
Fideua
Merluza en salsa verde (sin
guisantes)
Gelatina
Kcal 784 HC 102 Prot 37 Lip 24

25
Sopa de fideos
Filete de pollo con patata
cocida y zanahoria
Fruta
Kcal 652 HC 92 Prot 33 Lip 16

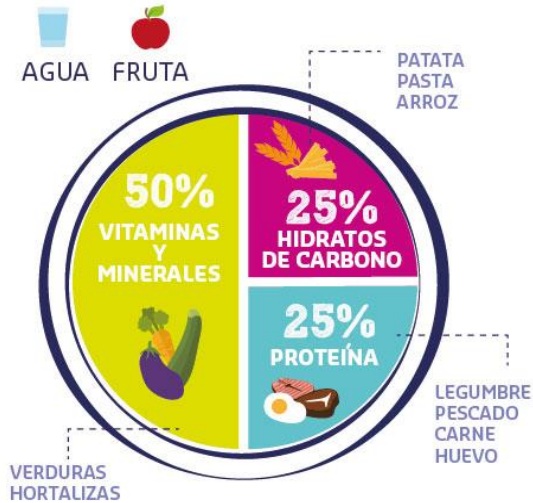
26
Crema de calabaza
Pollo al curry con patatas
Yogur
Kcal 863 HC 123 Prot 32 Lip 26



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