

MENÚ DE:

Abril – LACTOSA
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo
a Comer
by sodexo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

5
**DÍA NO
LECTIVO**

6
Lentejas (**Ecológicas**)guisadas
con zanahoria
Fritura variada con Zanahoria
Gelatina
Kcal 609 HC 73 Prot 38 Lip 18

7
Judías verdes salteadas con
jamón
Albóndigas a la jardinera con
Patata dado
Fruta
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

8
Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 592 HC 79 Prot 29Lip 19

9
Arroz boloñesa
Lengüadina a la madrileña
Ensalada de tomate y lechuga
YOGUR sin lactosa
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

12
Espirales con tomate
Filetes rusos con
calabacín
Fruta
Kcal 591 HC 81 Prot 26 Lip 17

13
Crema de calabacín
Palometa adobada
Con patatas
YOGUR sin lactosa
Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

14
Arroz tres delicias con
agridulce
Cinta de lomo con ensalada
verde con pepino
Fruta
Kcal 716 HC 85 Prot 30 Lip 28

15
Alubias pintas estofadas
Salchichas de pavo
con ensalada
YOGUR sin lactosa
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

16
Patatas con picadillo
Merluza al horno con salsa
de tomate casera
Fruta
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

19
Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada verde
FRUTA
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

20
Coditos salteados
Bacalao con pisto
Gelatina
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

21
Judías verdes con zanahoria
Pollo asado con patatas
Fruta
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

22
Arroz con tomate
Merluza Orly
Con ensalada de lechuga y
maíz
Yogur sin lactosa
Kcal 576 HC 71 Prot 30 Lip 19

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

26
JORNADA LEONESA
Arroz a la zamorana
*Estofado de carrillera de
cerdo de "pregonaos"*
HELADO sin lactosa
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

27
Sopa de Cocido
Cocido completo
FRUTA
Kcal 592 HC 79 Prot 29Lip 19

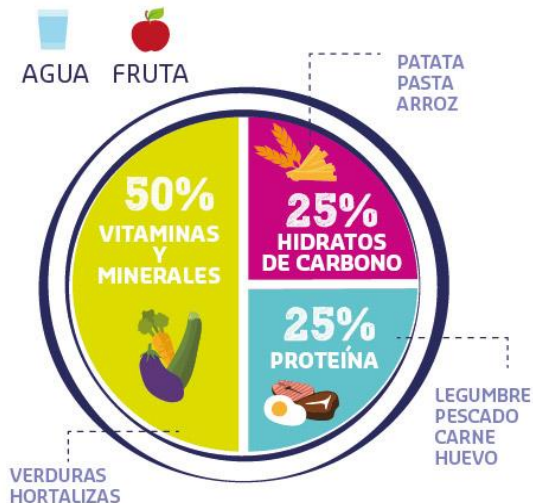
28
Vichyssoise
Lengüadina a la madrileña
Ensalada de tomate y lechuga
FRUTA
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

29
Alubias blancas
Tortilla francesa con jamón
Ensalada mixta
YOGUR sin lactosa
Kcal 610 HC 73 Prot 38 Lip 18

30
Ensaladilla Rusa
Escalope de pollo con
ensalada
FRUTA
Kcal 689 HC 88 Prot 22 Lip 26



EQUILIBRA



TU CENA

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



Castilla y León

POLLO EN PREGONAO

Ingredientes 4 personas

- Pollo troceado - 800 gr
- Maicena - 1 cucharada
- Almendra - 100gr
- Piñones - 100 gr
- Aceite de oliva - 1 vasito
- Ajo - 4 dientes
- Perejil al gusto
- Tomillo al gusto
- Canela en rama - 1 unidad
- Laurel unas hojitas
- Caldo de pollo



Elaboración

1. Cortar el pollo y reservar.
2. Hacer un majado con el ajo, perejil, hojas de tomillo y aceite.
3. Añadir a este majado una rama de canela en trozos no muy pequeños y las hojas de laurel.
4. Incorporar el pollo y mover bien para impregnarlo completamente.
5. Dejar reposar un día.
6. Poner el pollo con todo el macerado al fuego, después de haberlo sazonar.
7. Cuando empiece a cocer, añadir el caldo de pollo hasta cubrir y dejar cocinar a fuego suave.
8. Cuando el pollo esté a punto, añadir una pasta hecha de almendras y piñones, bien majada.
9. Poner a punto de sal y ligar la salsa con Maicena en caldo de pollo frío.
10. Dejar reposar y servir

Nutriconsejo marzo

PROTEÍNAS

¿Sabías que las proteínas son esenciales para fortalecer tus músculos y tus defensas? **Elije las proteínas animales más saludables como son el pollo y el pescado.**

