

# MENÚ DE:

Abril – Primaria-Infantil  
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 29 Lip 19

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

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

13  
Crema de calabacín  
Palometa adobada  
Con patatas  
YOGUR  
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  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

16  
Patatas con picadillo  
Hamburguesa de atún 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 gratinados  
Bacalao con pisto  
NATILLAS  
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  
Kcal 576 HC 71 Prot 30 Lip 19

23  
**DIA DEL LIBRO**  
Sopa de Letras  
Libritos mixtos  
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  
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

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

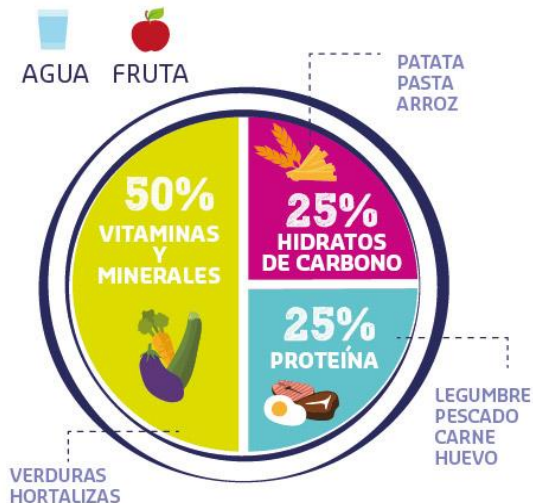
28  
Vichyssoise  
Lenguadina a la madrileña  
Ensalada de tomate y lechuga  
FRUTA  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

29  
Alubias blancas  
Tortilla francesa con jamón  
Ensalada mixta  
YOGUR  
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.**



Aprendiendo  
a Comer  
by sodexo