

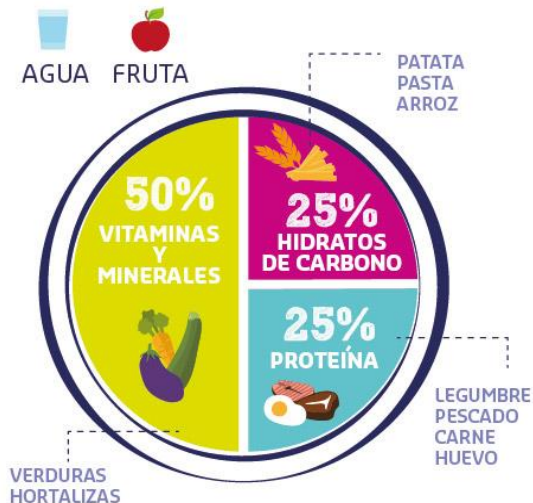
MENÚ DE:

Abril – PRIMER CICLO
COLEGIO QUERCUS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	1 VACACIONES	2 VACACIONES
5 DÍA NO LECTIVO	6 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	7 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	8 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	9 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
12 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	13 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	14 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	15 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	16 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
19 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	20 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	21 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	22 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	23 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
26 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	27 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	28 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	29 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	30 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta

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