

MENÚ DE:

Mayo – GLUTEN
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo
a Comer
by sodexo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

**DÍA NO
LECTIVO**

5

PASTA AL POMODORO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA
503 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48

6

ARROZ EN PAELLA
POLLO FILETE EMPANADO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA
837 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36

7

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA
YOGUR
738 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 49

10

JUDÍAS VERDES
REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATAS FRITAS FRUTA
624 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47

11

ARROZ CON VERDURAS
DE LA HUERTA
LENGUADINA A LA MADRILEÑA
FRUTA
748 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
GELATINA
759 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28

13

PATATAS GUIADAS
CON MAGRO Y GUISANTES
MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA
694 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 47

14

ALUBIAS PINTAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR
723 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45

17

MACARRONES A LA
CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
ZANAHORIA RALLADA Y
REMOLACHA
713 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40

18

ORNADA EXTREMEÑA
PAELLA EXTREMEÑA
SUPIROS DE BACALAO
HELADO
773 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47

19

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO ASADA
PATATA PANADERA
FRUTA
669 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 45

20

ALUBIAS BLANCAS
CON PICADILLO
FILETE DE POLLO EMPANADO
ZANAHORIA BABY
YOGUR
779 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 52

21

JUDIAS VERDES CON PATATAS
MERLUZA A LA RIOJANA
FRUTA
628 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 26

24

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y
TOMATE
FRUTA
751 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 47

25

FIDEUA CON POLLO
LENGUADINA A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA
YOGUR
655 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 27

26

BROCOLI CON ZANAHORIA
REHOGADOS
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIE
PATATAS FRITAS
FRUTA
771 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34

27

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA
EN SALSA
FRUTA
649 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 29

28

DIA MUNDIAL DE LA PIZZA
CREMA DE ZANAHORIAS
Y PUERROS A LA ITALIANA CON
PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE,
QUESO Y JAMON
HELADO
562 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 49

31

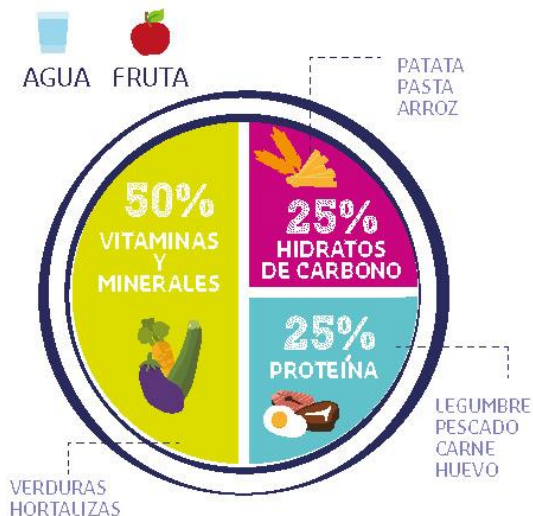
FESTIVO

*TODOS LOS PLATOS DE ESTE MENÚ ESTÁN ELABORADOS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN



EQUILIBRA

TU CENA



SI HAS COMIDO:

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

ES RECOMENDABLE CENAR...

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

COCINA CON PEPE



Extremadura

SUSPIROS DE BACALAO MONACAL

Ingredientes 4 personas

- Bacalao - 480 gr.
- Patata panadera - 500 gr.
- Espinacas - 100 gr
- Leche - 80 ml.
- Huevo cocido - 2 unidades
- Ajo pelado - 4 dientes
- Sal
- Aceite



Elaboración

1. Cocer la patata panadera al vapor hasta que esté tierna.
2. Poner la patata en la bandeja de horno, colocar el bacalao encima y reservar.
3. Cocer las espinacas en agua con sal.
4. Escurrirlas y saltearlas en un poco de aceite.
5. Añadir el huevo cocido picado a las espinacas y colocar sobre el bacalao.
6. Hacer un majado con ajo y sal, añadir la leche e incorporar encima.
7. Precalentar el horno.
8. Hornear durante 10 minutos.



Nutriconsejo mayo

ACTÍVATE

No te quedes en casa. Aprovecha el buen tiempo para **practicar tus deportes favoritos** con tu familia y amigos.