

# MENÚ DE:

Mayo – HUEVO  
COLEGIO QUERCUS

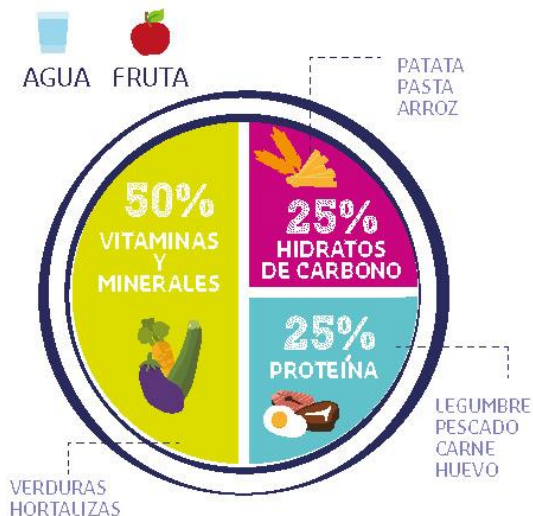


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> <b>FESTIVO</b>	<b>4</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>5</b> PASTA AL POMODORO HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA 503 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48	<b>6</b> ARROZ EN PAELLA POLLO EMPANADO TOMATE ALIÑADO FRUTA 837 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36	<b>7</b> LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR 738 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 49
<b>10</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA PATATAS FRITAS FRUTA 624 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47	<b>11</b> ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA LENGUADINA A LA ENHARINADA FRUTA 748 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28	<b>12</b> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO GELATINA 759 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28	<b>13</b> PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y GUIANTES MERLUZA REBOZADA SIN HUEVO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA 694 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 47	<b>14</b> ALUBIAS PINTAS RAGOUT DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR 723 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45
<b>17</b> MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE PAVO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA 713 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40	<b>18</b> <b>ORNADA EXTREMEÑA</b> <b>PAELLA EXTREMEÑA</b> <b>SUPIROS DE BACALAO</b> <b>HELADO</b> 773 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47	<b>19</b> CREMA DE COLIFLOR CINTA DE LOMO ASADA PATATA PANADERA FRUTA 669 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 45	<b>20</b> ALUBIAS BLANCAS CON PICADILLO FILETE DE POLLO PLANCHA ZANAHORIA BABY YOGUR 779 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 52	<b>21</b> JUDIAS VERDES CON PATATAS MERLUZA A LA RIOJANA FRUTA 628 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 26
<b>24</b> LENTEJAS ESTOFADAS SALCHICHAS DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 751 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 47	<b>25</b> FIDEUA CON POLLO LENGUADINA A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA 655 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 27	<b>26</b> BROCOLI CON ZANAHORIA REHOGADOS POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIE PATATAS FRITAS FRUTA 771 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34	<b>27</b> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA AL AJILLO EN SALSA FRUTA 649 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 29	<b>28</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PIZZA</b> 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
<b>31</b> <b>FESTIVO</b>				

\*TODOS LOS PLATOS ESTAN ELABORADOS CON INGREDIENTES SIN HUEVO Y DERIVADOS

# 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.