

# MENÚ DE:

Mayo – LACTOSA  
COLEGIO QUERCUS



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 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 SIN LACTOSA  
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  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA  
694 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 47

14 ALUBIAS PINTAS  
RAGOU TE PAVO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR SIN LACTOSA  
723 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45

17 MACARRONES AL POMODORO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ZANAHORIA RALLADA Y  
REMOLACHA  
713 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40

18 **ORNADA EXTREMEÑA**  
**PAELLA EXTREMEÑA**  
**SUPIROS DE BACALAO**  
**HELADO SIN LACTOSA**  
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 SIN LACTOSA  
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

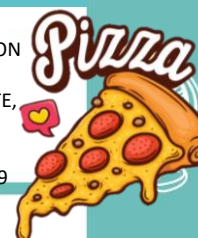
24 LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
FRUTA  
751 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 47

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

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

27 ARROZ TRES DELICIAS  
MERLUZA AL AJILLO  
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,  
Y JAMON  
HELADO SIN LACTOSA  
562 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 49

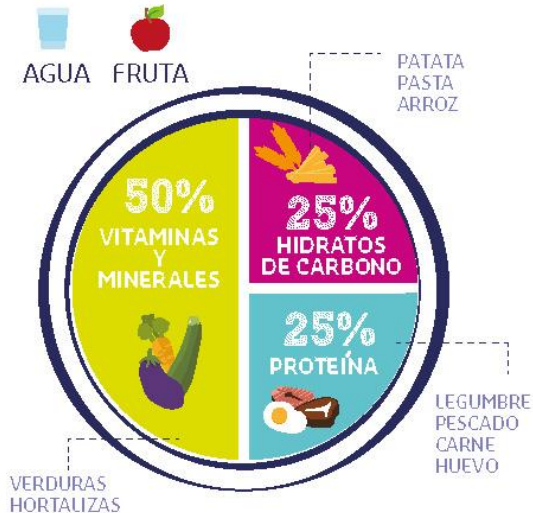


31  
**FESTIVO**

\*TODOS LOS PLATOS DEL MENÚ SE ELABORAN SIN LECHE Y DERIVADOS

# EQUILIBRA

# TU CENA



## SI HAS COMIDO:

SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR...
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

## 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.