

MENÚ DE:

Mayo – LEGUMBRES
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

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

10

CREMA DE ZANAHORIA
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 FIDEOS
FILETE DE POLLO CON PATATA Y
ZANAHORIA
GELATINA
759 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28

13

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

14

MACARRONES SALTEADOS
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
SUIPIROS 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

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

21

BROCOLI REHOGADO
MERLUZA A LA RIOJANA
FRUTA
628 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 26

24

SOPA DE AVE
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 AL AJILLO
FRUTA
649 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 29

28

DÍA 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

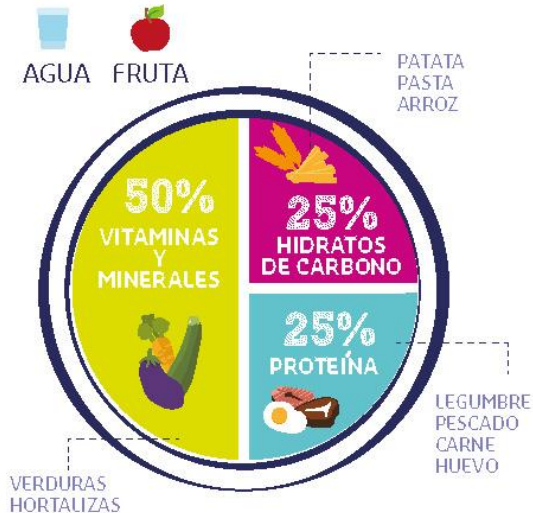
31

FESTIVO



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.