

# MENÚ DE:

Mayo – PESCADO  
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 FILETE DE EMPANADO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA  
837 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36

7

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
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  
CINTA DE LOMO 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  
TORTILLA FRANCESA  
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  
PAVO A LA PLANCHA  
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 PATATA  
SALCHICHAS 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  
FILETE RUSO DE TERNERA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA  
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  
TORTILLA DE JAMON  
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



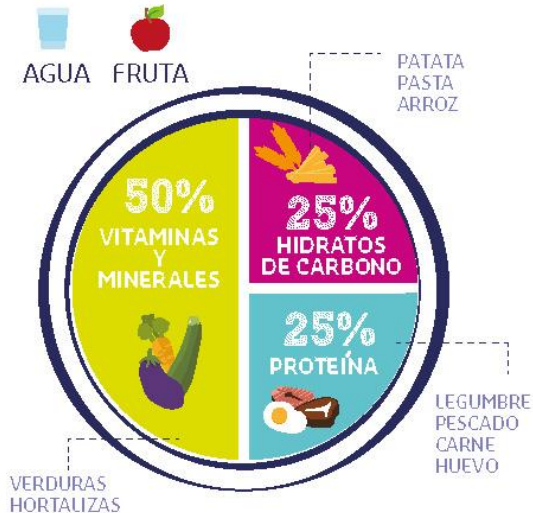
31

**FESTIVO**



# 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.