

MENÚ DE:

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

7

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA
GELATINA
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
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA
723 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45

17

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

18 **ORNADA EXTREMEÑA**

**PAELLA EXTREMEÑA
SUPIROS DE BACALAO
HELADO SIN LECHE**
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
FRUTA
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

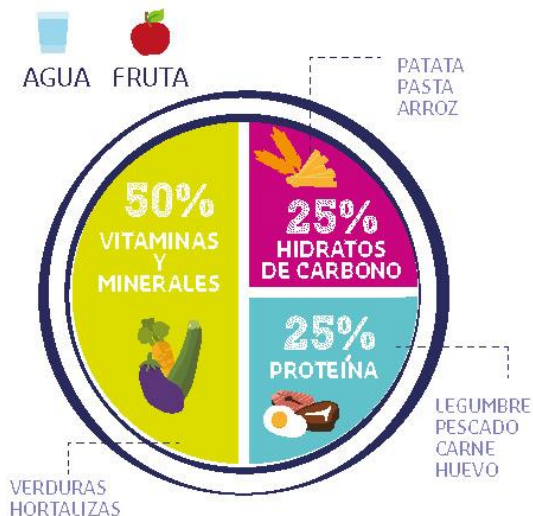
FESTIVO

*TODOS LOS PLATOS DEL MENÚ SE ELABORAN SON 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.