

MENÚ DE:

Mayo – PRIMER CICLO INFANTIL
COLEGIO QUERCUS

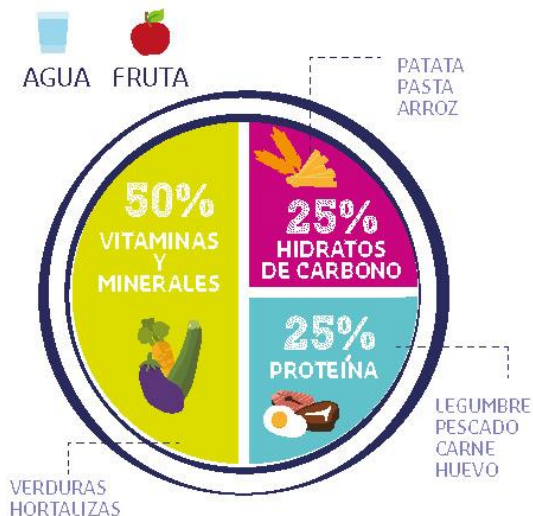


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 DÍA NO LECTIVO	5 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	6 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	7 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
10 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	11 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	12 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	13 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	14 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
17 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	18 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	19 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	20 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	21 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
24 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	25 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	26 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	27 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	28 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
31 FESTIVO				



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.