

MENÚ DE:

JUNIO – PRIMER CICLO
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo
a Comer
by sodexo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1 Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

2 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

3 Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

4 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

7 Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

8 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

9 Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

10 Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

11 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

14 Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

15 Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

16 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

17 Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

18 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

21 Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

22 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

23 Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

24 Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

25 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

28 Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

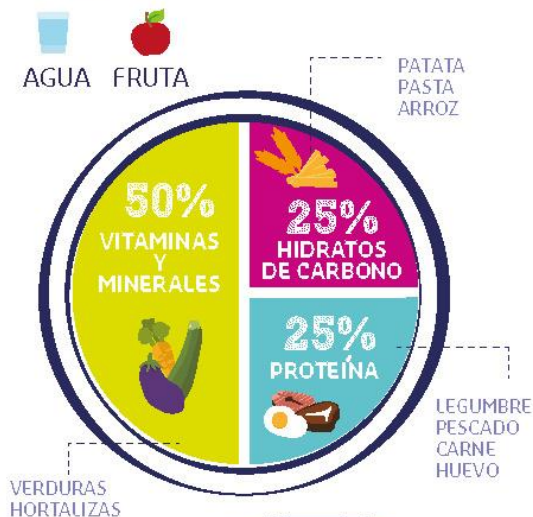
29 Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

30 Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta



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



Murcia

ZARANGOLLO MURCIANO

Ingredientes 4 personas

- Huevo - 6 unidades 
- Calabacín fresco - 300 gr 
- Patata cortada en dado - 150 gr
- Cebolla - 130 gr 
- Aceite 
- Sal

Elaboración

- Picar en brunoise (daditos pequeños) la cebolla y el calabacín.
- Calentar el aceite y pochar en él la cebolla hasta que esté transparente.
- Freír la patata cortada en daditos en aceite y reservar.
- Agregar la patata a la cebolla, rehogar y añadir el calabacín hasta que se cocine.
- Retirar el aceite sobrante y añadir el huevo.
- Sazonar al gusto y remover hasta que cuaje.
- Servir para comer.

Nutriconsejo junio

HIDRATACIÓN

Con la llegada del calor es fundamental estar bien hidratado. Lleva siempre contigo tu botella de agua y no esperes a tener sed para beber.

