

# MENÚ DE: JUNIO – SIN GLUTEN COLEGIO QUERCUS



## LUNES



## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1**  
Arroz a la marinera  
Cinta de lomo  
Natillas  
Kcal 738 HC 41 Prot 19 Lip 14

**2**  
Sopa de Cocido S/G  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17

**3**  
Macarrones boloñesa  
S/G  
Palometa adobada  
Helado  
Kcal 825 HC 56 Prot 53 Lip 33

**4**  
Judías verdes  
Albóndigas en salsa  
con patata dado  
Fruta  
Kcal 733 HC 72 Prot 25 Lip 18

**7**  
Vicchissoise  
Filete de merluza la ajillo  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 600 HC 43 Prot 19 Lip 15

**8**  
Sopa de picadillo  
San Jacobo casero sin gluten  
Ensalada de tomate y lechuga  
Yogur  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

**9**  
Ensalada de alubias  
Jamoncitos de Pollo asado  
con patatas  
Fruta  
Kcal 668 HC 46 Prot 35 Lip 25

**10**  
Espaguetis gratinados S/G  
FISH & CHIPS  
Helado  
Kcal 693 HC 83 Prot 30 Lip 24

**11**  
Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate y  
zanahoria  
Fruta  
Kcal 731 HC 43 Prot 35 Lip 23

**14**  
Crema de Verduras  
Filetes Rusos  
Patatas Fritas  
Fruta  
Kcal 680 HC 56 Prot 13 Lip 19

**15**  
Coditos al pomodoro S/G  
Merluza adobada  
con ensalada de tomate y  
pepino  
Gelatina  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

**16**  
Sopa de Cocido S/G  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17

**17**  
Arroz a la riojana  
Lenguadina a la andaluza  
Ensalada de tomate  
Yogur  
Kcal 725 HC 56 Prot 53 Lip 33

**18**  
Ensaladilla Rusa  
Pollo al curry  
Fruta  
Kcal 725 HC 56 Prot 53 Lip 33

**21**  
Lentejas guisadas  
Lenguadina rebozada  
Ensalada de tomate y lechuga  
Fruta  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

**22**  
Arroz blanco con tomate  
Lomo empanado S/G  
con  
Ensalada  
POLO  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

**23**  
Brócoli con jamón york  
Albóndigas de ternera en  
salsa  
Patatas Fritas  
Fruta  
Kcal 680 HC 56 Prot 13 Lip 19

**24**  
Macarrones gratinados S/G  
Merluza a la madrileña  
con ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 724 HC 83 Prot 30 Lip 24

**25**  
Crema de calabaza  
Tortilla de patata con chorizo  
Ensalada  
Yogur  
Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17

**28**  
**VACACIONES  
DE VERANO**

**29**  
**VACACIONES  
DE VERANO**

**30**  
**VACACIONES  
DE VERANO**



# 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.

