

MENÚ DE:

**JUNIO – SIN LACTOSA
COLEGIO QUERCUS**



**Aprendiendo
a Comer**
by sodexo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1
Arroz a la marinera
Cinta de lomo
Yogur sin lactosa
Kcal 738 HC 41 Prot 19 Lip 14

2
Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17

3
Macarrones boloñesa
Palometa adobada
Helado sin lactosa
Kcal 825 HC 56 Prot 53 Lip 33

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

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

8
Sopa de picadillo
Cachopo
Ensalada de tomate y lechuga
Yogur sin lactosa
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 CON TOMATE
FISH & CHIPS
Helado sin lactosa
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
Merluza adobada
con ensalada de tomate y
pepino
Gelatina
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

16
Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17

17
Arroz a la riojana
Lenguadina a la andaluza
Ensalada de tomate
Yogur sin lactosa
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
Nuggets de pollo
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

22
Arroz blanco con tomate
Libritos de lomo
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
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
Gelatina
Kcal 642 HC 78 Prot 28 Lip 17

28
**VACACIONES
DE VERANO**

29
**VACACIONES
DE VERANO**

30
**VACACIONES
DE VERANO**



Todos los platos del menú están elaborados con productos sin lactosa

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.

