

OCTUBRE

MENÚ 1º Ciclo Infantil

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4

FESTIVO

11

NO
LECTIVO

18

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

25

Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

5

Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

12

FESTIVO

19

Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

26

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

6

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

13

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

20

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

27

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

7

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

14

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

21

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

28

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

1

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

8

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

15

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

22

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

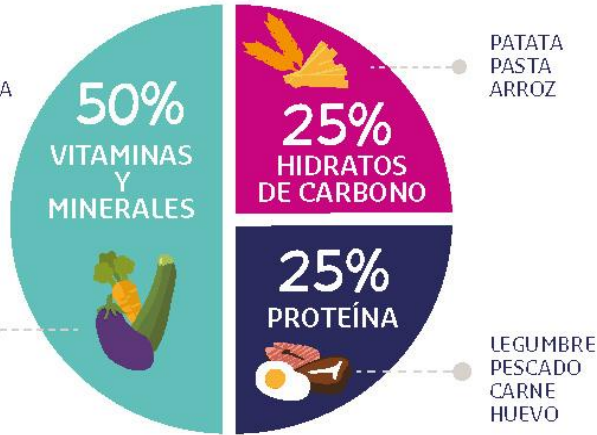
29

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

EQUILIBRA tu cena



AGUA FRUTA



VERDURAS HORTALIZAS

PATATA PASTA ARROZ

LEGUMBRE PESCADO CARNE HUEVO

Si has comido:

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

Es recomendable cenar:

¿Sabías que 1/3 de la producción mundial de alimentos se desperdicia?

Pero hay alternativas:

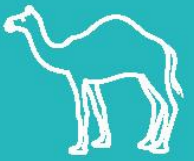
- Planifica el menú semanal y haz una lista de la compra.
- Ajusta las raciones a la hora de cocinar y servir

#SOY SOSTENIBLE



UN SABOR CON HISTORIA

EGIPTO



COCINA CON...

PEPE

ESTOFADO DE TERNERA BAMYA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Ragout de ternera - 600 gr.

Caldo de carne - 400 ml.

Okra - 160 gr.

Cebolla - 160 gr.

Ajo - 4 dientes

Comino molido - al gusto

Cilantro en polvo - al gusto

Tomate triturado - 120 gr.

½ Limón

Menta fresca -1 cucharada de postre

Aceite - 60 gr.

Sal

ELABORACION:

- En aceite caliente, dorar la carne sazonada y reservar.
- En ese mismo aceite, pochar la cebolla en brunoise con el ajo, añadir comino, el cilantro y la menta picada, rehogar y añadir tomate triturado.
- Dejar reducir
- Añadir la carne al sofrito, agregar el caldo y cocer.
- Cortar la okra en media luna.
- A falta de media hora, saltar la okra cortada, añadir al guiso, añadir zumo de limón y dejar cocer.
- Revisar el espesor que nos da la okra y poner a punto de sal



Aprendiendo a Comer by sodexo