

OCTUBRE

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4

FESTIVO

5

Lentejas guisadas a la hortelana
Fritura variada
Ensalada de Tomate y maíz
Yogur Griego
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

6

Crema de acelgas
Hamburguesa de ternera
Patatas Fritas
Fruta
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

7

Sopa de Cocido
Cocido completo

Yogur
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

1

Alubias blancas de la abuela
Tortilla de chorizo
Ensalada
Fruta
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

8

Macarrones con picadillo
Merluza Orly
Ensalada de tomate y albahaca
Fruta
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip 23

11

NO
LECTIVO

12

FESTIVO

13

Tallarines al pomodoro
Albóndigas de ternera en salsa
Yogur
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

14

Verdura Tricolor (brócoli, zanahoria y Coliflor)
Lomo a la madrileña
Con patatas fritas
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

15

Patatas a la riojana
Palometa con salsa de tomate y romero
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

18

Crema de Verduras
Hamburguesa de Atún
Patatas fritas
Gelatina
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

19

Lentejas estofadas
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

20

Pasta al ajillo
Pollo al curry
Fruta
Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

21

Estofado de Alubias Pintas
Lenguadina a la andaluza
Yogur
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

22

SABORES CON HISTORIA
EGIPTO



25

Judías Verdes rehogada
Tortilla Española
En salsa
Flan
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

26

Sopa de ave
Bacalao a la riojana con patatas
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

27

Crema de calabaza
Lomo al ajillo
con salsa de tomate casera
Fruta
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

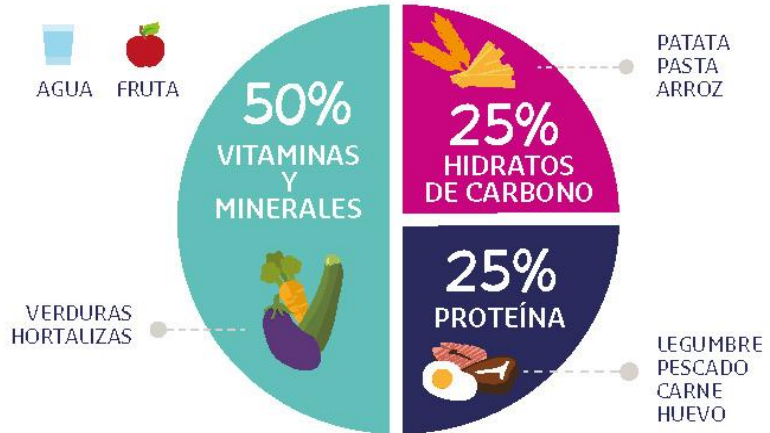
28

Arroz con tomate
Merluza a la gallega con verduras
Fruta
Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

29

HALLOWEEN

EQUILIBRA tu cena



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:

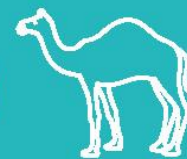
¿Sabías que 1/3 de la producción mundial de alimentos se desperdicia?

Pero hay alternativas:

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

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
y sodar