

# OCTUBRE

## MENÚ sin HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4

FESTIVO

5

Lentejas guisadas a la hortelana  
Nuggets de pollo  
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  
Salchichas de ave  
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  
Filete de merluza al ajillo con patatas  
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  
Lacón a la plancha  
Ensalada  
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

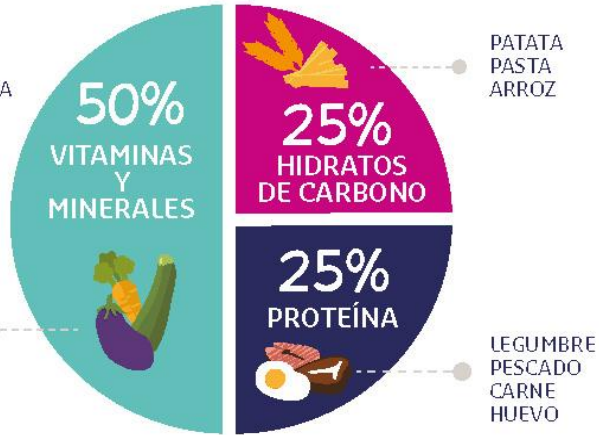
29

HALLOWEEN

# EQUILIBRA tu cena



AGUA FRUTA



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:

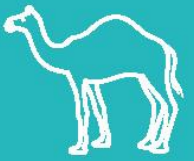
¿Sabías que 1/3 de la producción mundial de alimentos se desperdicia?

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 sodado