

NOVIEMBRE

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

3

Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

4

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

5

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

8

Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

9

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

10

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

11

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

12

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

15

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

16

Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

17

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

18

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

19

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

22

Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

23

Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

24

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

25

Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

26

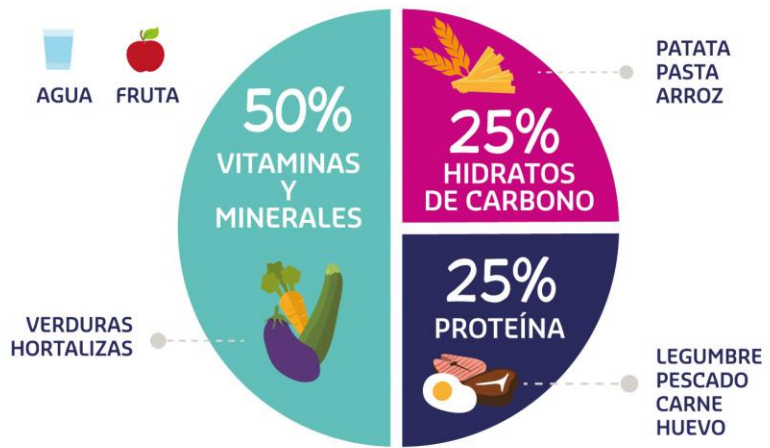
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

29

30



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:

Apuesta por los productos locales

- Son más frescos, naturales y nutritivos.
- Contaminan menos porque se reduce el uso del transporte.
- Impulsan la economía local.



#SOY SOSTENIBLE



UN SABOR CON HISTORIA

ROMA



COCINA CON...
PEPE

POLLO AL ESTILO VARDANO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Contramuslo de pollo en tacos - 500 gr.
- Caldo de ave - 400 ml.
- Puerro - 50 gr.
- Harina de maíz - 40 gr.
- Cilantro - 4 gr.
- Miel - 20 gr.
- Huevo cocido - 2 uds.
- Orégano - 8 gr.
- Tomillo seco - 8 gr.
- Sal

ELABORACION:

- En aceite caliente, dorar el pollo, sazonarlo y reservar.
- Cortar el puerro en brunoise y pochar bien.
- Añadir el cilantro picado, el tomillo y el orégano.
- Incorporar el caldo de ave y la miel. Dejar cocer 5 min. y poner el huevo picado.
- Agregar el caldo con la miel sobre el pollo y dejar cocer durante 10 minutos.
- Por último, diluir la harina de maíz en agua, echar al guiso y cocer hasta espesar la salsa.



Aprendiendo a Comer
by sodexo

