

# ENERO

## MENÚ 1º CICLO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3



4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

10

Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

11

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

12

Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

13

Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

14

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

17

Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

18

Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

19

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

20

Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

21

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

24

Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

25

Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

26

Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

27

Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

28

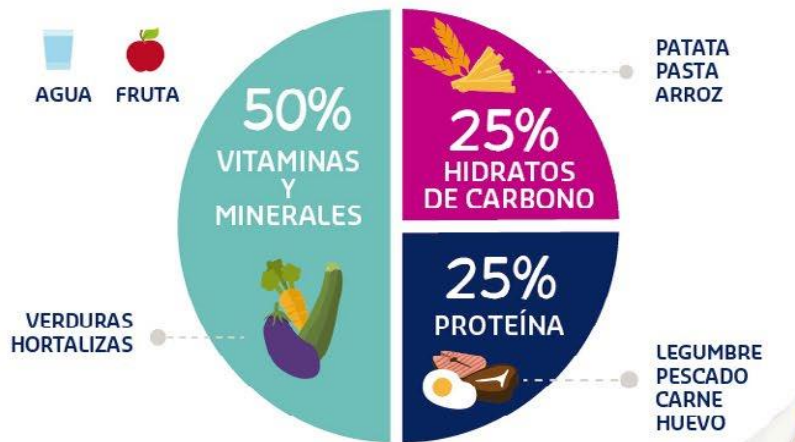
Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

31

Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta



# 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:

EL SABOR DE LAS palabras

Harry Potter

COCINA CON... **PEPE**



## Albóndigas de Molly con salsa exspecto patronum

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:



Albóndigas de pollo - 500 gr.  
 Caldo de ave - 300 ml.  
 Cebolla pelada - 120 gr.  
 Aceite de oliva - 20 ml.  
 Harina de trigo - 40 gr.  
 Sal - 2 gr.



ELABORACION:

- Dorar las albóndigas en aceite caliente y reservar.
- Pochar la cebolla, añadir la harina y cocinar.
- Añadir el caldo caliente y remover para evitar grumos durante 5 min.
- Triturar la salsa y salar al gusto.
- Echar la salsa sobre las albóndigas y cocer hasta que estén hechas.



Apreñdiendo a Comer by sodexo

#SOY SOSTENIBLE



Reduce el consumo para cuidar el planeta

- Pide y compra solo lo que necesites
- Evita usar botellas y bolsas de plástico
- Apaga la luz y cierra el grifo

