

LUNES

MARTES

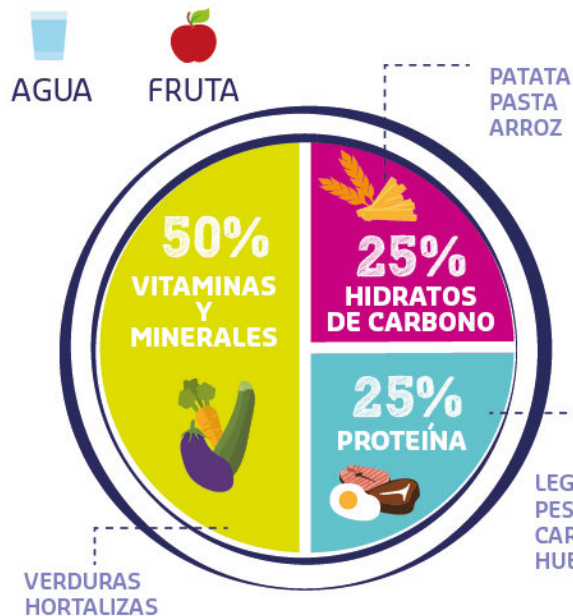
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip				
											1	644	77	28	24		2	618	90	19	37							
											Alubias blancas con chorizo Merluza al horno con ajito y perejil Ensalada de tomate Fruta fresca						Arroz blanco con tomate y salchichas Ragout de pavo estofado Ensalada de lechuga Yogur											
5	501	46	16	33		6	698	94	31	30		7	638	87	30	24		8	728	91	36	30						
Coliflor al horno con bechamel Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca						Arroz milanesa Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur					Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata Verduritas dado Fruta fresca						Crema de espárragos Hamburguesa completa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca						DÍA FESTIVO					
DÍA FESTIVO					13	581	63	20	28		14	601	66	23	27		15	612	87	22	37							16
					Patatas guisadas con chorizo Merluza a la plancha Tomate rodajas Yogur					Crema de calabacín Canelones de carne gratinados Ensalada de lechuga Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza Filete de abadejo al horno con ajos confitados y perejil Patatas fritas Yogur						Arroz blanco con tomate frito Huevos fritos con salchichas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca							
19	699	78	26	32		20	615	65	21	30		21	564	76	16	24		22	699	73	22	41		23	595	68	22	20
Macarrones con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca						Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con tomate Verduritas dado Yogur					Arroz con verduras Tortilla de jamón york Ensalada de tomate Fruta fresca						Lentejas guisadas con chorizo Lomo de bacalao al horno con salsa de tomate y albahaca Ensalada de lechuga y maíz Yogur						Patatas en salsa verde Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Fruta fresca					
26	537	65	18	26		27	625	78	26	39		28	527	74	21	23		29	596	60	23	26		30	664	80	26	21
Judías verdes rehogadas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa Verduritas salteadas Fruta fresca						Garbanzos guisados con chorizo Jamoncitos de pollo asados Patatas panadera Yogur					Arroz con verduras Merluza a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca						Crema de zanahoria Lomo de cerdo asado Pimientos asados guarnición Yogur						Espaguetis con tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca					

EQUILIBRA TU CENA

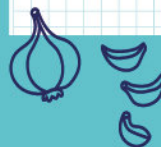


Cocina con Pepe Carcamusas toledanas



Ingredientes 4 personas

Magro de cerdo 500g
 Chorizo guisar 60g
 Jamón serrano 60g
 Cebolla 100g
 Ajo 6g
 Tomate frito-triturado 100g
 Guisantes 100g
 Vino blanco 1/2 vaso
 Aceite de oliva
 Sal



Elaboración

1. Salpimentar la carne y sellar en aceite fuerte. reservar.
2. Corta la carne y el vino blanco. Dejar cocer hasta que se evapore el alcohol.
3. Añadir el jamón, el chorizo y los guisantes, rehogar un poco.
4. Añadir el tomate frito-triturado. Dado el tema nutricional, mejor triturado y evitamos azúcares añadidos.
5. Dejar cocinar hasta que la carne esté hecha. Rectificar el espesor y sal.
6. Opcionalmente, se le podría añadir un toque de picante.

Nutricesejo octubre DESAYUNO

Desayuna bien todos las mañanas para llegar al colegio con mucha energía. Toma fruta, cereales y un lácteo.

SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

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