

LUNES

MARTES

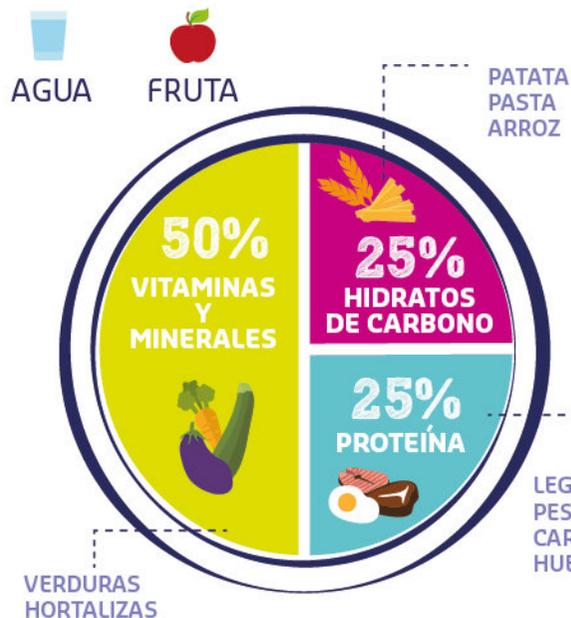
MIÉRCOLES

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					DÍA FESTIVO						
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					13	581	63	20	28	14	601	66	23	27	15	612	87	22	37	16	683	90	37	25							
					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

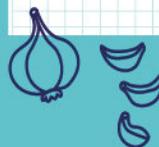


Cocina con Pepe Carcamusas toledanas



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.

Nutriconsejo 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