

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

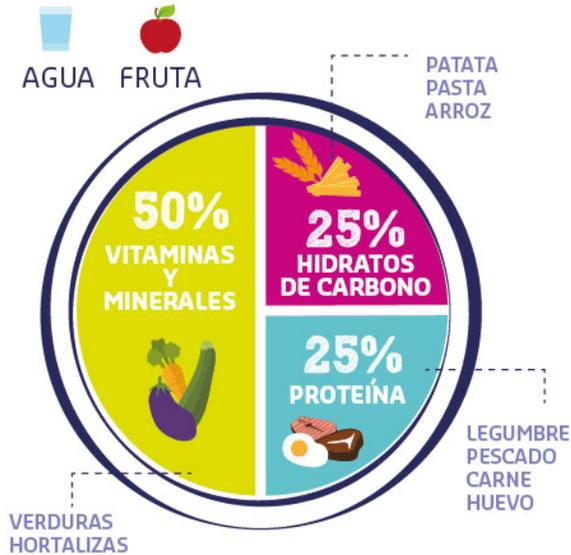
JUEVES

VIERNES

															DÍA FESTIVO					DÍA FESTIVO									
DÍA FESTIVO					6					7					8					9									
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip						
					603	93	20	35	Macarrones boloñesa Jurel al horno Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino Yogur	675	86	29	37	Garbanzos estofados Lomo de cerdo asado Patatas a lo pobre guarnición Fruta fresca	582	55	28	27	Judías verdes rehogadas con jamón york Tortilla de patata Ensalada de tomate Danonino	623	88	28	23	Arroz con salchichas y bacon Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca					
12	612	92	23	27	Alubias pintas con verduras Varitas de merluza Verduritas dado Fruta fresca	13	652	76	29	19	Crema de zanahoria Flamenquines Ensalada de lechuga Yogur	14	607	73	18	27	Arroz con pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Champiñones salteados guarnición Fruta fresca	15	669	90	27	32	Coditos italiana Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur	16	609	80	28	26	Lentejas estofadas Tortilla de patata y chorizo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca
19	417	48	18	21	Fideuá Hamburguesa de atún al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca	20	607	81	34	23	Crema de calabacín Tortilla de patata Berenjena rebozada guarnición Yogur	21	644	77	28	24	Alubias blancas con chorizo Merluza al horno con ajito y perejil Ensalada de tomate Fruta fresca	22	1127	175	37	27	HOY DESCUBRIMOS CASTILLA Y LEON Sopa castellanoleonesa Estofado de Carrillera de cerdo de pregonaos Arroz pilaf Manzana	DÍA FESTIVO					
26	691	76	25	33	Espaguetis italiana Merluza rebozada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	27	618	78	31	26	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Lasaña boloñesa Verduritas dado Yogur	28	564	76	16	24	Arroz con verduras Tortilla de jamón york Ensalada de tomate Fruta fresca	29	709	72	22	43	Lentejas guisadas con chorizo Bacalao vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Yogur	30	579	68	20	20	Patatas en salsa verde Filete de pollo al horno Calabacín rebozado Fruta fresca

EQUILIBRA

TU CENA



SI HAS COMIDO:

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

COCINA CON PEPE



Castilla y León

POLLO EN PREGONAO

Ingredientes 4 personas

- Pollo troceado - 800 gr
- Maicena - 1 cucharada
- Almendra - 100gr
- Piñones - 100 gr
- Aceite de oliva - 1 vasito
- Ajo - 4 dientes
- Perejil al gusto
- Tomillo al gusto
- Canela en rama - 1 unidad
- Laurel unas hojitas
- Caldo de pollo



Elaboración

1. Cortar el pollo y reservar.
2. Hacer un majado con el ajo, perejil, hojas de tomillo y aceite.
3. Añadir a este majado una rama de canela en trozos no muy pequeños y las hojas de laurel.
4. Incorporar el pollo y mover bien para impregnarlo completamente.
5. Dejar reposar un día.
6. Poner el pollo con todo el macerado al fuego, después de haberlo sazonar.
7. Cuando empiece a cocer, añadir el caldo de pollo hasta cubrir y dejar cocinar a fuego suave.
8. Cuando el pollo esté a punto, añadir una pasta hecha de almendras y piñones, bien majada.
9. Poner a punto de sal y ligar la salsa con Maizena en caldo de pollo frío.
10. Dejar reposar y servir

Nutriconsejo marzo

PROTEÍNAS

¿Sabías que las proteínas son esenciales para fortalecer tus músculos y tus defensas? **Elije las proteínas animales más saludables como son el pollo y el pescado.**

