

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

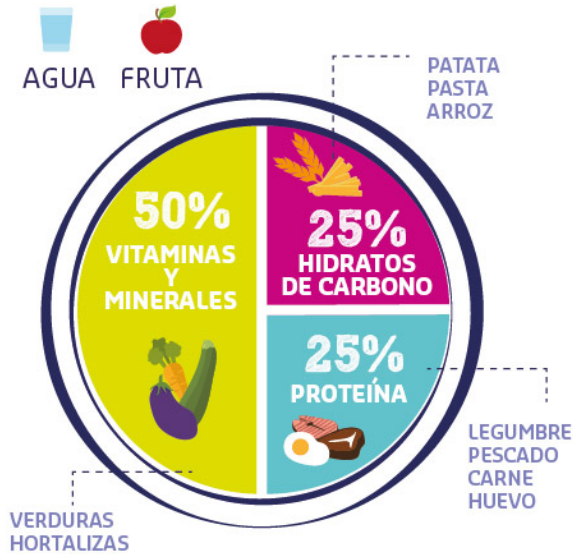
JUEVES

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

