

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

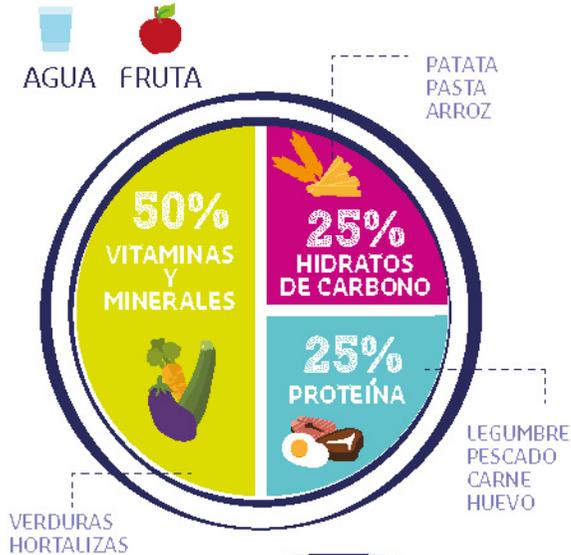
JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip										
					1	479	56	27	23	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Musaka Verduritas dado Yogur de soja	2	615	76	19	24	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca	3	638	54	22	42	Lentejas guisadas con chorizo Bacalao vizcaína Ensalada de lechuga Yogur de soja	4	575	60	24	20	Patatas en salsa verde Filete de pollo en salsa Calabacín asado Fruta fresca	
7	646	78	18	32	8	659	61	25	64	Paella valenciana Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca	9	691	87	22	31	Alubias blancas guisadas con verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur de soja	10	573	53	24	28	Espirales con tomate Ragout de pavo estofado Tomate rodajas Fruta fresca	11	582	54	16	35	Patatas guisadas con chorizo Abadejo con salsa de puerro Pisto Yogur de soja	Zarangollo murciano Cerdo asado al ajo cabañil con sus patatitas Fruta fresca
14	485	57	24	23	15	667	78	20	36	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Berenjena asada Fruta fresca	16	673	86	29	37	Macarrones boloñesa Jurel al horno Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino Yogur de soja	17	529	45	20	31	Garbanzos estofados Lomo al horno Patatas a lo pobre guarnición Fruta fresca	18	703	85	25	23	Judías verdes con tomate Estofado de ternera Ensalada de tomate Yogur de soja	Arroz con salchichas y bacon Merluza al horno con ajito y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca
21	597	77	26	29	22	446	43	25	24	Alubias pintas con verduras Merluza al horno con ajito y perejil Verduritas dado Fruta fresca	23	607	73	18	27	Crema de zanahoria Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja	DÍA FESTIVO				DÍA FESTIVO								
DÍA FESTIVO					DÍA FESTIVO					DÍA FESTIVO				DÍA FESTIVO															

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



Murcia

ZARANGOLLO MURCIANO

Ingredientes 4 personas

- Huevo - 6 unidades
- Calabacín fresco - 300 gr
- Patata cortada en dado - 150 gr
- Cebolla - 130 gr
- Aceite
- Sal

Elaboración

- Picar en brunoise (daditos pequeños) la cebolla y el calabacín.
- Calentar el aceite y pochar en él la cebolla hasta que esté transparente.
- Freír la patata cortada en daditos en aceite y reservar.
- Agregar la patata a la cebolla, rehogar y añadir el calabacín hasta que se cocine.
- Retirar el aceite sobrante y añadir el huevo.
- Sazonar al gusto y remover hasta que cuaje.
- Servir para comer.

Nutricesejo junio

HIDRATACIÓN

Con la llegada del calor es fundamental estar bien hidratado. Lleva siempre contigo tu botella de agua y no esperes a tener sed para beber.

