

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

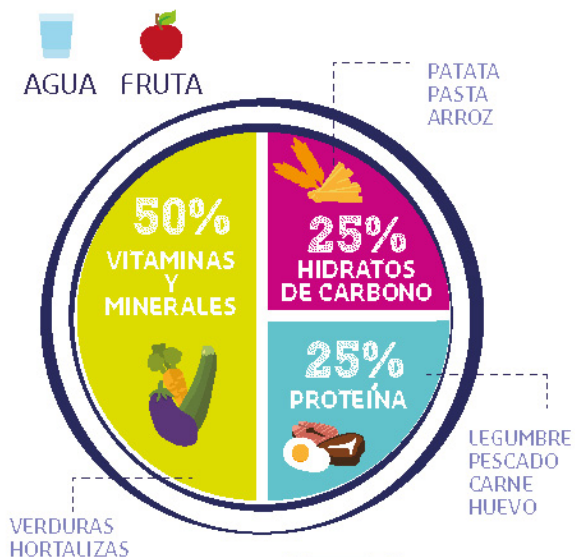
JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip										
					1	618	78	31	26	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Lasaña boloñesa Verduritas dado Yogur	2	564	76	16	24	Arroz con verduras Tortilla de jamón york Ensalada de tomate Fruta fresca	3	576	51	19	37	Lentejas guisadas con chorizo Bacalao vizcaíno Ensalada de lechuga Helado	4	675	70	30	20	Patatas en salsa verde Filete de pollo en salsa Calabacín rebozado Fruta fresca	
7	907	85	34	58	Paella valenciana Salchichas encebolladas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca	8	701	76	24	33	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur	9	691	87	22	31	Espirales con tomate Ragout de pavo estofado Tomate rodajas Fruta fresca	10	511	50	21	23	Patatas guisadas con chorizo Abadejo con salsa de puerro Pisto Helado	11	582	54	16	35	Zarangollo murciano Cerdo asado al ajo cabañil con sus patatitas Fruta fresca
14	567	66	18	24	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Berenjena rebozada guarnición Fruta fresca	15	603	93	20	35	Macarrones boloñesa Jurel al horno Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino Yogur	16	673	86	29	37	Garbanzos estofados Lomo al horno Patatas a lo pobre guarnición Fruta fresca	17	591	58	29	23	Judías verdes con tomate Tortilla de patata Ensalada de tomate Danonino	18	623	88	28	23	Arroz con salchichas y bacon Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca
21	612	92	23	27	Alubias pintas con verduras Varitas de merluza Verduritas dado Fruta fresca	22	655	77	29	19	Crema de zanahoria Flamenquines Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	23	607	73	18	27	Arroz con pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Champiñones salteados guarnición Fruta fresca	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.

Nutriconsejo 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.

