

MENÚ DE: ABRIL

COLEGIO Apóstol Santiago Vigo.



LUNES

Kcal	HC	Lip	Prot

MARTES

Kcal	HC	Lip	Prot

MIÉRCOLES

Kcal	HC	Lip	Prot

JUEVES

Kcal	HC	Lip	Prot

VIERNES

Kcal	HC	Lip	Prot

1

FESTIVO.

2

FESTIVO.

5

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

6

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de calabacín.
Huevos con Frankfurt y arroz.
Yogur.

7

Kcal	HC	Lip	Prot

Alubias blancas estofadas.
Albóndigas a la jardinera.
Fruta de temporada.

8

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de lluvia.
Filete de abadejo con patatas.
Yogur

9

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de verduras.
Pollo asado con ensalada.
Fruta de temporada.

12

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema hortelana.
Palometa al horno con patatas.
Fruta de temporada.

13

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de estrellitas.
Pollo al limón con ensalada.
Yogur.

14

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz tres delicias.
Bacalao en tempura con ensalada.
Fruta de temporada.

15

Kcal	HC	Lip	Prot

Judías verdes con huevo.
Lasaña boloñesa.
Natillas.

16

Kcal	HC	Lip	Prot

Garbanzos con chorizo.
Lomo a la plancha con ensalada.
Fruta de temporada.

19

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de calabacín natural.
Ragout de pavo a la jardinera.
Fruta de temporada.

20

Kcal	HC	Lip	Prot

Lentejas guisadas.
Tortilla de patatas con ensalada.
Yogur.

21

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz con salsa de tomate natural.
Merluza en salsa verde con verduritas.
Fruta de temporada.

22

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos.
San Jacobo con ensalada.
Yogur.

23

Kcal	HC	Lip	Prot

Fusilli con salsa napolitana.
Palometa con ensalada china.
Fruta de temporada.

26

Kcal	HC	Lip	Prot

Salteado de verduritas.
Hamburguesa con patatas fritas.
Fruta de temporada.

27

Kcal	HC	Lip	Prot

Potaje de alubias.
Pollo a la miel con arroz pilaf
Yogur.

28

Kcal	HC	Lip	Prot

Macarrones boloñesa.
Abadejo en tempura con ensalada.
Fruta de temporada.

29

Kcal	HC	Lip	Prot

JORNADA GASTRONÓMICA DE CASTILLA Y LEÓN



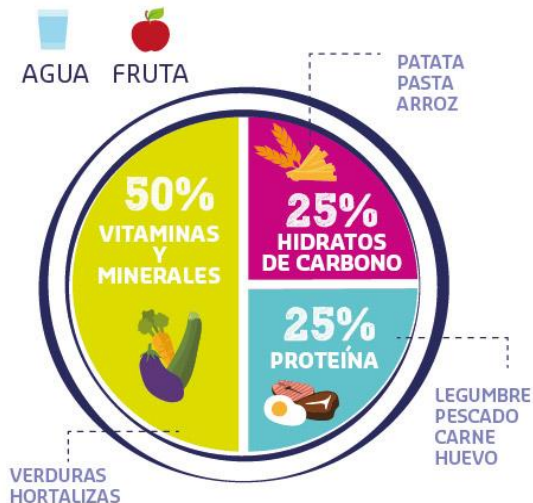
RECETA DE PEPE RGUEZ.

30

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

EQUILIBRA



TU CENA

SI HAS COMIDO:

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

ES RECOMENDABLE CENAR...



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 Maicena 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.**



Aprendiendo
a Comer
by sodexo