

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip					
2	606	87	30	24	Arroz blanco con tomate frito Salchichas frankfurt a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca	3	701	76	24	33	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur	4	668	89	19	33	Espirales con tomate Rotí de pavo Tomate rodajas Fruta fresca	5	592	65	23	23	Patatas guisadas con chorizo Merluza al horno con ajito y perejil Pisto Yogur	6	668	72	21	36	Crema de puerros Ragout de ternera guisado a la jardinera Patatas dólar Fruta fresca
9	569	66	18	24	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Jamoncitos de pollo asados Berenjena rebozada guarnición Fruta fresca	10	707	91	18	35	Macarrones boloñesa Jurel al horno Ensalada de lechuga Yogur	11	640	81	28	34	Cocido de garbanzos Cinta de lomo adobado a la plancha Pimientos asados guarnición Fruta fresca	12	591	63	27	22	Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de tomate Danonino	13	623	88	28	23	Arroz con salchichas y bacon Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca
16	629	76	27	40	Alubias pintas con verduras Salmón al horno Verduras dado Fruta fresca	17	652	76	29	19	Crema de zanahoria Flamenquines Ensalada de lechuga Yogur	18	607	73	18	27	Arroz con pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Champiñones salteados guarnición Fruta fresca	19	624	77	18	38	Coditos napolitana Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur	20	712	69	25	36	Lentejas estofadas Tortilla de chorizo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca
23	536	82	37	22	Fideua de verduras Hamburguesa de atún al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca	24	515	67	16	20	Crema de calabaza Tortilla calabacín Berenjena rebozada guarnición Yogur	25	672	92	27	35	Puchero de garbanzos con chocos Pollo al horno estilo moruno Cous cous guarnición Fruta fresca	26	610	88	21	31	Arroz blanco con tomate y salchichas Merluza al horno con ajito y perejil Ensalada de lechuga Yogur	27	696	84	35	29	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca
30	449	57	22	27	Porrusalda Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca																								

EQUILIBRA TU CENA



AGUA

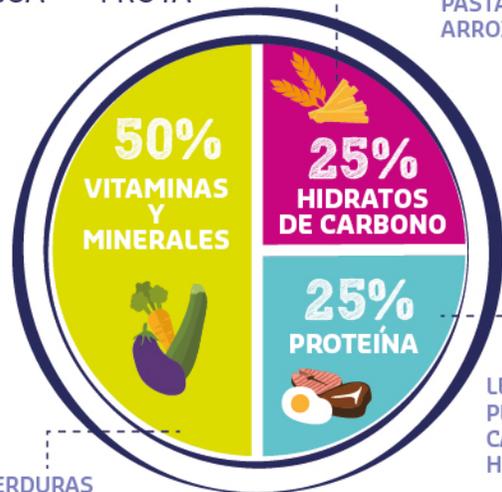
FRUTA



PATATA
PASTA
ARROZ

LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO

VERDURAS
HORTALIZAS



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

POLLO AL HORNO ESTILO MORUNO



Ingredientes 4 personas

Muslos de pollo 8 uds.
 Almendra 20g
 Aceituna verde deshuesada 20g
 Pasas 20g
 Dátiles 20g
 Cebolla pelada 80g
 Ajo 5g
 Ras el hanout 2g
 Cilantro 1 manojito
 Perejil 1 manojito



Nutriconsejo Noviembre CEREALES

Consuma cereales como el pan, la pasta y el arroz.
¡Mejor si son INTEGRALES porque tienen más nutrientes!
 Te aportarán **ENERGÍA TODO EL DÍA** para jugar, estudiar y aprender.



Elaboración

1. Salpimentar el pollo, añadir especias morunas y frotar bien, dejar marinar 2 horas. Dejar en remojo las pasas para rehidratar.
2. Dorar el pollo en horno y reservar.
3. Pochar el ajo y la cebolla. Añadir también el perejil y el cilantro. Cuando empiece a dorar el sofrito, añadir el palo de canela y especias morunas.
4. Añadir las pasas, los dátiles y las aceitunas. Cubrir con agua y dejar que cueza a fuego moderado.
5. Triturar la salsa resultante quitando el palo de canela. Poner a punto de espesor y sal.
6. Freír las almendras y añadirle a la salsa junto con el pollo y el resto de los frutos secos y aceitunas.
7. Dejar cocer durante 5 minutos y servir.