














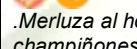












MENÚ GENERAL

febrero '18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>El aceite de oliva virgen extra mantiene en buen estado las conexiones neuronales por lo que retrasa el deterioro cognitivo. Mejora la memoria y longevidad debido al poder antioxidante.</p>			<p>. Crema de verduras 1</p> <p>. Pollo con tomate y patata asada</p>	<p>. Sopa de puchero con fideítos 2</p>  <p>. Boquerones fritos - Ensalada 2</p>  <p>. Flan de vainilla </p>
<p>. Crema de verduras 5</p> <p>. Merluza empanada- Ensalada 3</p> 	<p>. Potaje de garbanzos con acelgas 6</p> <p>. Tortilla francesa con pisto </p>	<p>. Sopa de puchero con arroz 7</p>  <p>. Churrasco de pollo asado con patatas fritas</p>	<p>. Macarrones carbonara 8</p>  <p>. Lomo de bacalao al horno - Ensalada 6 </p>	<p>. Ensaladilla malagueña 9</p>  <p>. Cinta de lomo al horno con calabacín salteado</p> <p>. Yogur </p>
<p>. Cazuela de fideos con cazón 12</p>  <p>. Jibia rebozada- Ensalada 4</p> 	<p>. Lentejas estofadas con verduras y chorizo fresco 13</p> <p>. Tortilla de patatas - Ensalada 1 </p>	<p>. Crema de verduras 14</p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous </p>	<p>. Espaguetis boloñesa 15</p>  <p>. Merluza al horno con champiñones salteados </p>	<p>. Cazuela de patatas con pollo 16</p> <p>. Pizza - Ensalada 3 </p> <p>. Natillas </p>
<p>. Arroz tres delicias 19</p> <p>. Tortilla francesa con queso- Ensalada 5</p> 	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 20</p> <p>. Solomillo de cerdo con patatas cocidas</p>	<p>. Lasaña de carne 21</p>  <p>. Buñuelos de bacalao- Ensalada 3 </p>	<p>. Sopa de puchero con fideítos 22</p>  <p>. Merluza al horno con guisantes salteados </p>	<p>COMUNIDAD ANDALUZA 23</p> <p>. Gazpacho </p> <p>. Migas malagueñas con huevo </p> <p>. Naranjas del Valle del Guadalhorce</p>
<p>Ensalada 1: Lechuga, espinaca, tomate y queso fresco</p> <p>Ensalada 3: Lechuga, col, tomate y zanahoria rallada fresca</p> <p>Ensalada 5: Lechuga, col lombarda, caballa y tomate</p>		<p>Ensalada 2: Lechuga, col lombarda y kiwi</p> <p>Ensalada 4: Lechuga, pollo, tomate y zanahoria rallada fresca</p> <p>Ensalada 6: Lechuga, remolacha, aceitunas y zanahoria rallada fresca</p>		










MENÚ GENERAL

febrero `18

Cada día habrá fruta variada de temporada excepto los viernes.

Cada menú irá acompañado de pan elaborado con diferentes harinas a lo largo de la semana (blanca- integral- centeno -avena –espelta).

ALÉRGENOS PRESENTES EN NUESTRO MENÚ:

 Lácteos  Huevos  Gluten  Pescado  Apio  Moluscos Crustáceos  Mostaza  Soja  Dióxido de azufre y sulfitos

Recomendaciones para hacer en familia

“Torta de aceite”

Ingredientes:

- . ½ taza de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- . 1 huevo
- . ½ taza de azúcar
- . 1 taza y ½ de harina
- . 1 cucharadita rasa de levadura en polvo
- . ½ taza de leche
- . ½ cucharadita de ajonjolí
- . ½ cucharada de matalauva
- . 1 cáscara de limón
- . ½ taza de almendras picadas
- . ¼ cucharada de canela molida

Elaboración:

Verter el aceite en una sartén, agregar la cáscara de limón y freír. Cuando el aceite comience a humear apagar . Retirar la cáscara de limón, añadir la matalauva en el aceite y dejar enfriar.

En un bol, batir el huevo y agregar el azúcar, el aceite frío con la matalauva, la leche , la harina , la levadura, la canela, las almendras y mezclarlo todo muy bien.

Engrasar un molde de bizcocho con un poco de aceite y verter la masa. Añadir por encima el ajonjolí e introducir en el horno previamente calentado a 150°C durante 30-40 min. aproximadamente.