

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>			. Crema de verduras 1 . Pollo con tomate y patata asada	. Sopa de puchero con fideítos 2  . Boquerones fritos - Ensalada 2  . Flan de vainilla 
. Crema de verduras 5 . Merluza empanada- Ensalada 3 	. Potaje de garbanzos con acelgas 6 . Tortilla francesa con pisto 	. Sopa de puchero con arroz 7  . Churrasco de pollo asado con patatas fritas	. Macarrones carbonara 8  . Lomo de bacalao al horno – Ensalada 6 	. Ensaladilla malagueña 9  . Cinta de lomo al horno con calabacín salteado . Yogur 
. Cazuela de fideos con cazón 12  . Jibia rebozada- Ensalada 4 	. Lentejas estofadas con verduras y chorizo fresco 13 . Tortilla de patatas – Ensalada 1 	. Crema de verduras 14 . Pinchitos de pollo con cous cous 	. Espaguetis boloñesa 15  . Merluza al horno con champiñones salteados 	. Cazuela de patatas con pollo 16 . Pizza - Ensalada 3  . Natillas 
. Arroz tres delicias 19 . Tortilla francesa con queso- Ensalada 5 	. Alubias blancas estofadas con verduras 20 . Solomillo de cerdo con patatas cocidas	. Lasaña de carne 21  . Buñuelos de bacalao- Ensalada 3 	. Sopa de puchero con fideítos 22  . Merluza al horno con guisantes salteados 	COMUNIDAD ANDALUZA 23 . Gazpacho  . Migas malagueñas con huevo  . Naranjas del Valle del Guadalhorce
Ensalada 1: Lechuga, espinaca, tomate y queso fresco Ensalada 3: Lechuga, col, tomate y zanahoria rallada fresca Ensalada 5: Lechuga, col lombarda, caballa y tomate		Ensalada 2: Lechuga, col lombarda y kiwi Ensalada 4: Lechuga, pollo, tomate y zanahoria rallada fresca Ensalada 6: Lechuga, remolacha, aceitunas y zanahoria rallada fresca		

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.