

# MENÚ INFANTIL

abril '18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
. Crema de verduras <b>2</b> . Rosada empanada- <b>Ensalada 3</b> 	. Potaje de garbanzos <b>3</b> . Churrasco de pollo asado con patata asada	. Sopa de puchero con arroz <b>4</b>  . Tortilla francesa con queso y brócoli 	. Macarrones con tomate <b>5</b>  . Lomo de bacalao al horno – <b>Ensalada 6</b> 	. Salmorejo <b>6</b>  . Cinta de lomo al horno con patatas fritas . Yogur 
. Cazuela de fideos con cazón <b>9</b>  . Jibia rebozada- <b>Ensalada 4</b> 	. Lentejas estofadas con verduras <b>10</b> . Tortilla de patatas – <b>Ensalada 1</b> 	. Crema de verduras <b>11</b> . Pinchitos de pollo con cous cous 	. Espaguetis boloñesa <b>12</b>  . Filete de salmón empanado con champiñones salteados 	. Cazuela de patatas con pollo <b>13</b> . Pizza - <b>Ensalada 3</b>  . Natillas 
. Crema de verduras <b>16</b> . Tortilla de patatas – <b>Ensalada 5</b> 	. Crema de alubias blancas estofadas con verduras <b>17</b> . Solomillo de cerdo con patatas cocidas	. Macarrones boloñesa <b>18</b>  . Croquetas de bacalao- <b>Ensalada 3</b> 	. Sopa de puchero con fideítos <b>19</b>  . Lomo de merluza al horno con guisantes salteados 	. Arroz con tomate <b>20</b> . Caballa frita- <b>Ensalada 6</b>  . Flan vainilla 
. Crema de verduras <b>23</b> . Albóndigas de pollo con patatas fritas 	. Espirales boloñesa <b>24</b>  . Lomo de bacalao al horno – <b>Ensalada 1</b> 	. Lentejas estofadas con verduras <b>25</b> . Tortilla de patatas – <b>Ensalada 4</b> 	. Sopa de puchero con arroz <b>26</b>  . Croquetas de pollo- <b>Ensalada 2</b> 	<b>PAIS VASCO</b> <b>27</b> . Marmitako de atún  . Pintxos variados  . Tejas de Tolosa 
<b>Ensalada 1:</b> Lechuga, espinacas, tomate y queso fresco <b>Ensalada 3:</b> Lechuga, col, tomate, semillas de chia y zanahoria rallada fresca <b>Ensalada 5:</b> Lechuga, col lombarda y caballa		<b>Ensalada 2:</b> Lechuga, col lombarda y kiwi <b>Ensalada 4:</b> Lechuga, aguacate, tomate y zanahoria rallada fresca <b>Ensalada 6:</b> Lechuga, remolacha y zanahoria rallada fresca con vinagreta de nueces		

## ***MENÚ INFANTIL***

***abril '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



Soja



Moluscos



Crustáceos



Dióxido de azufre y sulfitos



Mostaza



Frutos secos



Los alimentos ricos en **Omega 3** mejoran el aprendizaje, la concentración y la memoria.

### **Recomendaciones para hacer en familia**

#### **I“ Muffins de plátano, nueces y semillas de chía”**

##### **Ingredientes:**

- . 1 taza de harina
- . ½ cucharada de bicarbonato
- . ½ cucharadita de sal
- . 2 plátanos medianos maduros
- . ½ taza de azúcar
- . 2 cucharadas de mantequilla
- . ¼ taza de nueces
- . 2 huevos
- . 1 cucharada semillas de chía

##### **Elaboración:**

**En un bol machacar los plátanos hasta que quede puré, añadir la mantequilla previamente fundida ( se puede hacer en el microondas) y los huevos, remover bien hasta que quede mezclado.**

**En otro bol mezclar los ingredientes secos: la harina, el bicarbonato , el azúcar y sal. Añadir poco a poco esta mezcla a la masa anterior. Una vez que esté todo bien mezclado se añaden las nueces picadas y las semillas de chía.**

**Rellenar los moldes de muffins hasta la mitad y hornear a 180°C (previamente calentado ) durante 20 minutos aproximadamente.**