

MENÚ GENERAL

mayo '18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2 . Lentejas estofadas con verduras . Buñuelos de bacalao - Ensalada 2 	3 . Macarrones boloñesa  . Lomo de merluza al horno - Ensalada 1 	4 . Sopa de picadillo y lagrimitas  . Flamenquín jamón y queso - Ensalada 6  . Natillas 
7 . Emblanco con rosada  . Cinta de lomo empanada - Ensalada 3 	8 . Macarrones integrales con ajo, perejil y queso rallado  . Lomo de merluza al horno con guisantes salteados 	9 . Potaje de garbanzos . Tortilla de patatas - Ensalada 4 	10 Ensalada 5  . Paella con pollo y costilla	11 . Crema de verduras . Filete de salmón empanado - Ensalada 6  . Yogur natural con fresas 
14 . Lacitos boloñesa  . Calamares rebozados - Ensalada 1 	15 . Crema de verduras . Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas	16 . Arroz blanco con tomate . Lomo de bacalao al ajillo - Ensalada 2 	17 . Lentejas estofadas con verduras . Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa 	18 . Sopa de puchero con fideítos  . Boquerones fritos - Ensalada 3  . Yogur 
21 . Crema de verduras . Merluza empanada - Ensalada 4 	22 . Potaje de garbanzos . Tortilla francesa con pisto 	23 . Sopa de puchero con arroz  . Churrasco de pollo al horno con patatas cocidas	24 . Macarrones carbonara  . Lomo de merluza al horno - Ensalada 6 	25 Salmorejo  . Cinta de lomo al horno con patatas fritas . Helado de frambuesa 
28 . Fideos salteados con pollo  . Jibia rebozada - Ensalada 1 	29 . Lentejas estofadas con verduras . Tortilla de patatas - Ensalada 5 	30 . Crema de verduras . Pinchitos de pollo con cous cous 	31 EXTREMADURA . Sopa de patatas . Cerdo ibérico - Cojondongo . Yogur con cerezas 	

MENÚ GENERAL

mayo '18

Ensalada 1: Lechuga, espinacas, **arándanos** y queso fresco

Ensalada 3: Lechuga, **cebolla morada**, tomate y zanahoria rallada fresca

Ensalada 5: Lechuga, **col lombarda** y **caballa**

Ensalada 2: Lechuga, col y **manzana roja**

Ensalada 4: Lechuga, col, **uvas rojas** y zanahoria rallada fresca

Ensalada 6: Lechuga, **remolacha** y zanahoria rallada fresca

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



Los **frutos rojos** promueven la función cognitiva, el aprendizaje y la memoria debido a su poder antioxidante. Son muy recomendables para proteger la salud cerebral.

Recomendaciones para hacer en familia

Mermelada casera de fresas

Ingredientes:

- . 500g fresas
- . 250g azúcar
- . 2g de agar agar
- . 1 limón exprimido

Elaboración:

Lavar las fresas y cortarlas en trozos pequeños. Colocarlas en una olla con 225g de azúcar y zumo de limón. Cocer a fuego medio durante 10-15 min. aproximadamente. Por otro lado, mezclar el agar agar con el resto del azúcar, verter en la mermelada y remover a fuego fuerte durante 5 min. aproximadamente. Retirar, verter en botes de cristal y dejar enfriar.