

MENÚ INFANTIL

mayo '18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FESTIVO	<p>1 . Lentejas estofadas con verduras</p> <p>2 . Buñuelos de bacalao - Ensalada 2</p>	<p>3 . Macarrones boloñesa</p> <p>4 . Lomo de merluza al horno - Ensalada 1</p>	<p>5 . Sopa de picadillo y lagritas</p> <p>6 . Flamenquín jamón y queso - Ensalada 6</p> <p>7 . Natillas</p>
<p>8 . Emblanqueado con rosada</p> <p>9 . Cinta de lomo empanada - Ensalada 3</p>	<p>10 . Macarrones integrales con tomate y queso rallado</p> <p>11 . Lomo de merluza al horno con guisantes salteados</p>	<p>12 . Potaje de garbanzos</p> <p>13 . Tortilla de patatas - Ensalada 4</p>	<p>14 . Paella con pollo</p> <p>15 . Salchichas de pavo - Ensalada 5</p>	<p>16 . Crema de verduras</p> <p>17 . Filete de salmón empanado - Ensalada 6</p> <p>18 . Yogur natural con fresas</p>
<p>19 . Lacitos boloñesa</p> <p>20 . Calamares rebozados - Ensalada 1</p>	<p>21 . Crema de verduras</p> <p>22 . Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas</p>	<p>23 . Arroz blanco con tomate</p> <p>24 . Lomo de bacalao al ajillo - Ensalada 2</p>	<p>25 . Lentejas estofadas con verduras</p> <p>26 . Huevo cocido con caballa y aceite de oliva</p>	<p>27 . Sopa de puchero con fideitos</p> <p>28 . Boquerones fritos - Ensalada 3</p> <p>29 . Yogur</p>
<p>30 . Crema de verduras</p> <p>31 . Merluza empanada - Ensalada 4</p>	<p>32 . Potaje de garbanzos</p> <p>33 . Tortilla francesa con pisto</p>	<p>34 . Sopa de puchero con arroz</p> <p>35 . Churrasco de pollo al horno con patatas cocidas</p>	<p>36 . Macarrones con tomate y queso rallado</p> <p>37 . Lomo de merluza al horno - Ensalada 6</p>	<p>38 . Salmorejo</p> <p>39 . Cinta de lomo al horno con patatas fritas</p> <p>40 . Helado de frambuesa</p>
<p>41 . Fideos salteados con pollo</p> <p>42 . Jibia rebozada - Ensalada 1</p>	<p>43 . Lentejas estofadas con verduras</p> <p>44 . Tortilla de patatas - Ensalada 5</p>	<p>45 . Crema de verduras</p> <p>46 . Pinchitos de pollo con couscous</p>	<p>47 . EXTREMADURA</p> <p>48 . Sopa de patatas</p> <p>49 . Cerdo ibérico - Cojondongo</p> <p>50 . Yogur con cerezas</p>	

MENÚ INFANTIL

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.