

MENÚ GENERAL

junio '18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>La capacidad de concentración del cerebro depende directamente del abastecimiento de energía que tenga, una buena manera de conseguirla es consumiendo cereales.</p>				<p>. Ensaladilla de patatas 1</p> <p> . Cazón en adobo- Ensalada 1</p> <p>   . Helado </p>
<p>. Salmorejo con caballa 4</p> <p>  . Revuelto de huevos con jamón- Ensalada 2 </p>	<p>. Ensalada de alubias blancas 5</p> <p>. Solomillo de cerdo con patatas cocidas</p>	<p>. Macarrones integrales boloñesa 6</p> <p>   . Croquetas de bacalao- Ensalada 3   </p>	<p>. Sopa de puchero con fideítos 7</p> <p>   . Lomo de merluza al horno con guisantes salteados </p>	<p>. Arroz blanco con tomate 8</p> <p>. Salchichas frescas de pollo- Ensalada 4</p> <p>. Helado </p>
<p>. Ensalada de judías verdes y atún 11</p> <p>  . Albóndigas de pollo con patatas fritas    </p>	<p>. Macarrones integrales con ajo, perejil y queso rallado 12</p> <p>   . Rosada al horno – Ensalada 6 </p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras y arroz integral 13</p> <p>. Tortilla francesa con salchichas- Ensalada 5 </p>	<p>. Fideos salteados con merluza y ali oli 14</p> <p>   . Croquetas de cocido – Ensalada 2   </p>	<p>. Sopa de picadillo y lagrimitas 15</p> <p>   . Hamburguesa de pollo con pan burger – lechuga- tomate  </p> <p>. Helado </p>
<p>. Ensaladilla rusa 18</p> <p>  . Boquerones fritos – Ensalada 3  </p>	<p>. Ensalada de pasta integral 19</p> <p>  . Alitas de pollo aliñadas con champiñones salteados</p>	<p>. Salmorejo con atún 20</p> <p>  . Tortilla de patatas – Ensalada 4 </p>	<p>CANARIAS 21</p> <p>. Sopa de gofio</p> <p>. Pollo embarrado y papas arrugás con mojo  </p> <p>. Leche asada  </p>	<p>22</p> <p>BUFFET VARIADO</p>
<p><i>Todos los días habrá gazpacho fresquito.</i></p> <p>Cada día habrá fruta variada de temporada excepto los viernes.</p> <p>Cada menú irá acompañado de pan elaborado con diferentes harinas a lo largo de la semana (blanca- integral- centeno -avena –espelta). </p>				

MENÚ GENERAL

junio '18

Ensalada 1: Lechuga de nuestro huerto, espinaca, tomate y pipas de girasol

Ensalada 3: Lechuga, col, tomate y zanahoria rallada fresca

Ensalada 5: Lechuga, col lombarda, mijo y tomate

Ensalada 2: Lechuga, col lombarda, tomate y maíz

Ensalada 4: Lechuga, pollo, tomate y zanahoria rallada fresca

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

ALÉRGENOS PRESENTES EN NUESTRO MENÚ:



Lácteos



Huevos



Gluten



Pescado



Apio



Soja



Dióxido de azufre y sulfitos



Frutos secos

Recomendaciones para hacer en familia

Albóndigas de quinoa y mijo

Ingredientes:

- . 250grs de quinoa cocida (a una taza de quinoa dos de agua)
- . 250grs de mijo cocido (a una taza de mijo dos de agua)
- . 1 litro de agua o caldo de verduras
- . 2 cucharadas de harina integral
- . 1 cebolla picada
- . 3 dientes de ajo picado
- . 3 cucharaditas de jengibre rallado (opcional)
- . 2 huevos
- . Pimienta negra molida (opcional)
- . Sal

Elaboración:

Enjuagar la quinoa con agua de la red y cocerla con agua o caldo hasta que desaparezca el líquido (20 min. aproximadamente). Dejarla enfriar. Hacer lo mismo con el mijo. Añadir el resto de ingredientes y mezclarlos hasta conseguir una masa compacta para poder hacer las bolas (si es necesario se añade un poco más de harina). Freírlas en abundante aceite de oliva virgen extra.