

## MENÚ GENERAL

octubre '18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>. Crema de calabaza</b> 1</p> <p>. Revuelto de patatas con jamón serrano- Ensalada 1</p> 	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 2</p> <p>. Solomillo de cerdo con patatas cocidas</p>	<p>. Macarrones integrales con ajo, perejil y queso rallado 3</p>  <p>. Croquetas de bacalao- Ensalada 2</p> 	<p>. Sopa de puchero con fideítos 4</p>  <p>. Lomo de merluza al horno con guisantes salteados</p> 	<p>. Arroz blanco con tomate 5</p> <p>. Alitas de pollo al horno- Ensalada 3</p> <p>. Yogur</p> 
<p>. Crema de verduras 8</p> <p>. Albóndigas de pollo y ternera con patatas fritas</p> 	<p>. Coditos con chorizo y tomate 9</p>  <p>. Rosada al horno – Ensalada 4</p> 	<p>. Potaje de garbanzos 10</p>  <p>. Tortilla de patatas con judías verdes rehogadas</p> 	<p>. Fideos salteados con merluza y ali oli 11</p>  <p>. Croquetas de cocido – Ensalada 6</p> 	<p><b>FESTIVO</b> 12</p>
<p>. Emblanco con rosada 15</p>  <p>. Cinta de lomo empanada – Ensalada 3</p> 	<p>. Macarrones integrales boloñesa 16</p>  <p>. Lomo de merluza al horno con champiñones salteados</p> 	<p>. Lentejas estofadas con calabaza 17</p> <p>. Tortilla de patatas - Ensalada 4</p> 	<p>. Ensalada 5 18</p>  <p>. Paella con pollo y costilla</p>	<p>. Sopa de picadillo y lagrimitas 19</p>  <p>. Jibia frita – Ensalada 6</p>  <p>. Yogur</p> 
<p>. Lacitos con tomate y queso rallado 22</p>  <p>. Salchichas frescas de pollo- Ensalada 2</p>	<p>. Crema de verduras 23</p> <p>. Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas</p>	<p>. Arroz blanco con tomate 24</p> <p>. Lomo de merluza al horno con guisantes salteados</p> 	<p>. Potaje de garbanzos con verduras 25</p> <p>. Tortilla de patatas- Ensalada 1</p> 	<p>. Sopa de puchero con fideítos 26</p>  <p>. Boquerones fritos - Ensalada 3</p>  <p>. Flan con calabaza</p> 
<p>. Crema de calabaza 29</p> <p>. Lomo de merluza empanada- Ensalada 4</p> 	<p>. Lacitos boloñesa 30</p> <p>. Tortilla francesa con coliflor</p> 	<p><b>FRANCIA</b>  31</p> <p>. Gratin Dauphinois- Salade</p>  <p>. Le cordon bleu</p>  <p>. Le chou à la crème</p> 	<p> La <b>CALABAZA</b> es un alimento antioxidante por excelencia, puede ayudarnos a mantener nuestra mente despierta y ágil, mejora nuestra memoria y también la velocidad a la que el cerebro procesa la información.</p>	

## MENÚ GENERAL

octubre '18

**Ensalada 1:** Lechuga Batavia, tomate, maíz y queso fresco

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

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

**Ensalada 2:** Lechuga iceberg, col lombarda, tomate y pepino

**Ensalada 4:** Lechuga iceberg, espinacas, tomate y zanahoria rallada fresca

**Ensalada 6:** Lechuga iceberg, remolacha, aceitunas 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



Moluscos



Apio



Soja



Dióxido de azufre y sulfitos

### Recomendaciones para hacer en familia

#### “Flan de calabaza”

##### Ingredientes:

- . 600 gramos de calabaza cocida
- . 4 huevos
- . 300 ml de leche
- . 125 gramos de azúcar
- . 100 gramos de azúcar moreno
- . 1 rama de canela
- . 1 vaina de vainilla

##### Elaboración:

En un bol preparar un puré con la calabaza cocida, añadir el azúcar moreno y los huevos. Batir bien toda la mezcla con la varilla.

Por otro lado, poner a calentar en un cazo la leche con la vainilla y la canela. Remover de vez en cuando para que no se pegue. Cuando rompa a hervir verter al bol de calabaza y mezclar bien para que quede homogéneo.

Preparar el caramelo poniendo el azúcar blanca en un cazo durante unos minutos hasta que coja el color deseado, no dejar de remover mientras se derrite el azúcar. Verter el caramelo líquido en la flanera. Dejar enfriar 2 minutos antes de añadir la mezcla.

Cocinar el flan en el horno al baño maría. Para ello hay que llenar una bandeja con unos 2 ó 3 dedos de agua y colocar encima la flanera. Meter en el horno y cocinar a 150°C durante 1 hora aproximadamente. Sacar del horno y dejar enfriar. Servir fresquito.