

MENÚ INFANTIL

diciembre '18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Las legumbres ayudan a mejorar el rendimiento intelectual, la concentración y la agilidad mental.				
. Lacitos con tomate y chorizo fresco 3  . Lomo de merluza en salsa verde con guisantes salteados 	. Crema de verduras 4 . Cinta de lomo empanada – Ensalada 2  Paté de garbanzos 	. Arroz blanco con verduritas 5 . Tortilla francesa-- Ensalada 3 	6 FESTIVO	. Sopa de puchero con fideítos 7  . Rosada frita - Ensalada 6  . Yogur 
. Crema de verduras 10 . Lomo de merluza empanada- Ensalada 4 	. Paella con pollo 11 . Salchichas frescas de pollo- Ensalada de judías verdes y tomate	. Crema de garbanzos 12 . Tortilla de patatas – Ensalada 1 	. Espaguetis boloñesa 13 . Lomo de bacalao al horno – Ensalada 6  Paté de lentejas 	. Sopa de puchero con estrellitas y picatoste 14  . Cinta de lomo al horno con patata asada . Yogur 
. Cazuela de arroz con jibia y langostinos 17  . Lomo de merluza gratinada - Ensalada 4 	. Crema de verduras 18 . Pinchitos de pollo con cous cous  Paté de alubias blancas y remolacha 	. Lentejas estofadas con verduras y arroz integral 19 . Tortilla francesa – Ensalada 5 	ITALIA 20 . Fusilli con tomate y queso parmesano  . Escalopines al limón con ensalada caprese  . Panna cotta casera 	21 Comida navideña Buffet variado
Una vez a la semana habrá degustación de patés vegetarianos elaborados con diferentes legumbres .				

MENÚ INFANTIL

diciembre '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



Apio



Moluscos



Crustáceos



Sésamo

Recomendaciones para hacer el familia

“Bizcocho con harina de garbanzos”

Ingredientes:

- . 3 huevos
- . 180 gramos de azúcar moreno
- . 100 ml de leche de arroz
- . 70 ml de aceite de oliva virgen extra
- . 1 pellizco de sal
- . 1 cucharadita de canela molida
- . 1 sobre de levadura
- . 100 gramos de harina de garbanzos
- . 200 gramos de harina integral de trigo
- . 1 pizca de mantequilla para untar en el molde

Elaboración:

Poner en un bol los huevos, el azúcar y una pizca de sal. Batir con varilla hasta que doble su tamaño. Añadir el aceite, la canela molida y la leche y continuar batiendo. Añadir el sobre de levadura y la harina poco a poco y mezclar muy bien con la varilla. Verter la masa en un molde previamente untado con un poco de mantequilla. Introducir en el horno precalentado a 160°C durante 35 minutos aproximadamente.