




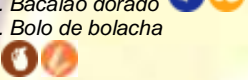

# MENÚ GENERAL

enero '19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Tomar <b>vitamina C</b> puede mejorar la memoria y las funciones cognitivas. Es uno de los antioxidantes naturales más potentes por lo que en las células del cerebro frena el deterioro cognitivo.</p>				
<p><b>FESTIVO</b></p> <p>7</p>	<p>8</p> <p>. Crema de verduras con picatoste              . Churrasco de pollo asado con patatas fritas  </p>	<p>9</p> <p>. Arroz blanco con tomate              . Salchichas frescas de pollo- Ensalada 1  </p>	<p>10</p> <p>. Potaje de garbanzos con espinacas              . Tortilla de patatas- Ensalada 2  </p>	<p>11</p> <p>. Sopa de puchero con fideítos                  . Fritura variada de pescado con alioli - Ensalada 6                  . Yogur  </p>
<p>14</p> <p>. Quiche de verduras                  . Lomo de merluza rebozada con salsa de tomate    </p>	<p>15</p> <p>. Ensalada 5              . Paella marinera    </p>	<p>16</p> <p>. Lentejas estofadas con verduras                . Croquetas variadas- Ensalada 3      </p>	<p>17</p> <p>. Macarrones integrales carbonara                  . Lomo de bacalao al horno- Ensalada 4  </p>	<p>18</p> <p>. Ensaladilla malagueña                . Cinta de lomo al horno con champiñones salteados              . Natillas  </p>
<p><b>FESTIVO</b></p> <p>21</p>	<p>22</p> <p>. Crema de verduras              . Albóndigas de pollo y ternera con cous cous    </p>	<p>23</p> <p>. Alubias pintas estofadas con verduras              . Tortilla de patatas- Ensalada 5  </p>	<p>24</p> <p>. Tallarines boloñesa                . Lomo de bacalao al horno - Ensalada 2  </p>	<p>25</p> <p>. Cazuela de patatas con pollo                . Pizza - Ensalada 6                . Flan de vainilla  </p>

## MENÚ GENERAL

enero '19

<p>. Sopa de puchero con lagrimitas <b>28</b></p>  <p>. Solomillo de cerdo al horno con brócoli al vapor</p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras <b>29</b></p> <p>. Revuelto de patatas con jamón serrano</p> 	<p>. Macarrones integrales con ajo, perejil y queso rallado <b>30</b></p>  <p>. Croquetas de bacalao- Ensalada 4</p> 	<p><b>PORTUGAL</b> <b>31</b></p> <p>. Arroz caldoso con mariscos</p>  <p>. Bacalao dorado</p> <p>. Bolo de bolacha</p> 	
<p><b>Ensalada 1:</b> Tomate, queso fresco, aceitunas negras, orégano y albahaca  <b>Ensalada 3:</b> Lechuga Batavia, kiwi, maíz y espinacas  <b>Ensalada 5:</b> Lechuga Batavia, tomate cherry, mozzarella rallada y salsa César  <b>Ensalada 2:</b> Lechuga iceberg, Col, zanahoria rallada, manzana y vinagreta con miel  <b>Ensalada 4:</b> Lechuga iceberg, col lombarda, tomate y zanahoria rallada  <b>Ensalada 6:</b> Lechuga iceberg, canónigos, cebolla morada y manzana  <b>Cada día habrá fruta variada de temporada excepto los viernes.</b>  <b>Cada menú irá acompañado de pan elaborado con diferentes harinas a lo largo de la semana (blanca- integral- centeno -avena –espelta).</b></p>				
<p><b>ALÉRGENOS PRESENTES EN NUESTRO MENÚ:</b></p> 				

### Recomendaciones para hacer el familia

#### “Bizcocho de kiwi”

##### Ingredientes:

- . 5 huevos
- . 250 gramos de azúcar
- . 400 gramos de kiwi
- . 400 gramos de harina de repostería
- . 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- . 1 sobre de levadura
- . 1 limón
- . 1 pizca de mantequilla para untar en el molde

##### Elaboración:

Poner en un bol los huevos y el azúcar. Batir con varilla hasta que doble su tamaño.

Añadir el kiwi en trozos muy pequeños, el aceite de oliva virgen extra y ralladura de la piel de un limón, 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 180°C durante 35 minutos aproximadamente.