

MENÚ INFANTIL

enero '19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Tomar vitamina C 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>FESTIVO</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>. Crema de garbanzos . Tortilla de patatas- Ensalada 2 </p>	<p>11</p> <p>. Sopa de puchero con fideítos    . Fritura variada de pescado - Ensalada 6   . Yogur </p>
<p>14</p> <p>. Crema de verduras .Lomo de merluza rebozada con salsa de tomate  </p>	<p>15</p> <p>. Paella marinera   . Tortilla francesa- Ensalada 5  </p>	<p>16</p> <p>. Lentejas estofadas con verduras . Croquetas variadas- Ensalada 3   </p>	<p>17</p> <p>. Macarrones integrales con tomate   . Lomo de bacalao al horno- Ensalada 4 </p>	<p>18</p> <p>. Sopa de puchero con estrellitas    . Cinta de lomo al horno con champiñones salteados . Natillas </p>
<p>FESTIVO</p> <p>21</p>	<p>22</p> <p>. Crema de verduras . Albóndigas de pollo y ternera con cous cous  </p>	<p>23</p> <p>. Crema de alubias pintas . 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 INFANTIL

enero '19

<p>. Sopa de puchero con lagrimitas 28</p>  <p>. Solomillo de cerdo al horno con brócoli al vapor</p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 29</p> <p>. Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz</p> 	<p>. Macarrones integrales con tomate y queso rallado 30</p>  <p>. Croquetas de bacalao- Ensalada 4</p> 	<p>PORTUGAL 31</p> <p>. Arroz caldoso con mariscos</p>  <p>. Bacalao dorado</p> <p>. Bolo de bolacha</p>  	
<p>Ensalada 1: Tomate, queso fresco, aceitunas negras, orégano y albahaca Ensalada 3: Lechuga Batavia, kiwi, maíz y espinacas Ensalada 5: Lechuga Batavia, tomate cherry y mozzarella rallada</p> <p>Ensalada 2: Lechuga iceberg, Col, zanahoria rallada, manzana y vinagreta con miel Ensalada 4: Lechuga iceberg, col lombarda, tomate y zanahoria rallada Ensalada 6: Lechuga iceberg, canónigos, cebolla morada y manzana</p> <p>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).</p>				
<p>ALÉRGENOS PRESENTES EN NUESTRO MENÚ:</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.