

MENÚ GENERAL

febrero '19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>El aceite de oliva virgen extra mantiene en buen estado las conexiones neuronales por lo que retrasa el deterioro cognitivo. Mejora la memoria y longevidad debido al poder antioxidante.</p>				<p>. Crema de verduras 1</p> <p>. Pechuga de pavo al horno con patata asada</p> <p>. Yogur </p>
<p>. Lacitos boloñesa 4</p> <p> </p> <p>. Lomo de merluza en salsa verde con guisantes salteados</p> <p></p>	<p>. Crema de verduras 5</p> <p>. Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas</p>	<p>. Arroz tres delicias 6</p> <p> </p> <p>. Cinta de lomo con salsa a la pimienta </p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 7</p> <p>. Tortilla de patatas- Ensalada 2 </p>	<p>. Sopa de puchero con fideítos 8</p> <p>  </p> <p>. Fritura variada de pescado (boquerones, gambas, jibia, bacalao) - Ensalada 3</p> <p>   </p> <p>. Natillas </p>
<p>. Crema de verduras 11</p> <p>. Lomo de merluza empanada con salsa de tomate</p> <p>  </p>	<p>. Ensalada 5 </p> <p>. Paella con pollo y costilla</p>	<p>. Potaje de garbanzos 13</p> <p>. Tortilla de patatas- Ensalada 4 </p>	<p>. Macarrones integrales 14 con tomate, espinacas y queso rallado   </p> <p>. Lomo de bacalao al horno – Ensalada 6 </p>	<p>. Cazuela de fideos con jibia 15</p> <p>  </p> <p>. Hamburguesa de cerdo con pan burger-lechuga-tomate </p> <p>. Yogur </p>
<p>. Sopa de puchero con lagrimitas 18</p> <p>  </p> <p>. Croquetas de cocido- Ensalada 2   </p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 19</p> <p>. Lagrimitas de merluza rebozada – Ensalada 1   </p>	<p>. Crema de verduras 20</p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous  </p>	<p>. Espaguetis boloñesa 21  </p> <p>. Lomo de bacalao al horno con judías verdes rehogadas </p> <p>. Yogur </p>	<p>BUFFET ANDALUZ 22</p> <p>.Gazpacho/Pipirrana/Ajo blanco  </p> <p>.Migas malagueñas/Berenjenas con miel de caña/ Habitas con jamón </p> <p>.Naranjas El Pinar Km 0</p>

MENÚ GENERAL

febrero '19

Ensalada 1: Tomate, queso fresco, aceitunas negras, orégano y albahaca

Ensalada 3: Lechuga Batavia, kiwi, maíz y espinacas

Ensalada 5: Lechuga Batavia, tomate cherry, mozzarella rallada y salsa César

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 maíz

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



Frutos secos

Recomendaciones para hacer el familia

“Ajoblanco malagueño”

Ingredientes:

- . 200 gramos de almendras crudas peladas
- . 2 dientes de ajo
- . 100 gramos de miga de pan blanco
- . 70 ml de aceite de oliva virgen extra
- . 30ml de vinagre
- . 800 ml de agua
- . Sal al gusto
- . 1 racimo de uvas o 1 tajada de melón

Elaboración:

Poner en remojo la miga de pan blanco. Verter en el vaso de la batidora las almendras crudas, el ajo pelado, la miga de pan escurrida, sal y un poco de agua. Batir muy bien hasta formar una pasta fina. Añadir el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y el agua fría. Seguir batiendo hasta que quede sin grumos. Reposar en la nevera varias horas antes de servir. Es típico tomarlo con uvas o trocitos de melón.

