


















MENÚ GENERAL

marzo '19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Comer alimentos verdes previene el deterioro mental, rejuvenece el cerebro y refuerza la memoria.				
. Crema de calabacín 4 . Chuleta de cerdo con patatas cocidas	. Alubias blancas estofadas con langostinos y mejillones 5  .Tortilla de patatas- Ensalada 1 	. Macarrones integrales boloñesa 6  . Lomo de bacalao al horno con champiñones rehogados 6 	. Sopa de puchero con fideitos 7  . Croquetas de cocido- Ensalada 2  Paté de pimientos verdes	. Arroz blanco con tomate 8 . Alitas de pollo al horno- Ensalada 3 . Yogur 
. Ensalada de judías verdes, 11 atún y tomate  . Albóndigas de pollo y ternera con patatas fritas 	. Coditos con chorizo y queso rallado 12  . Lomo de bacalao al horno – Ensalada 4 	. Lentejas estofadas con verduras 13 . Tortilla de patatas con pimientos verdes al horno 	. Fideos salteados con merluza y ali oli 14  . Croquetas de pollo – Ensalada 6  Paté de aguacate	. Arroz caldoso con jibia 15  . Pizza- Ensalada 2  .Natillas 
. Emblanco con rosada y arroz 18  . Cinta de lomo empanada – Ensalada 3 	. Potaje de garbanzos 19 .Tortilla de patatas - Ensalada 4 	. Macarrones integrales boloñesa 20  . Pechuga de pavo al curry con brócoli salteado	. Ensalada 5 21  . Paella marinera  Paté de guisantes	. Sopa de picadillo y lagrimitas 22  . Boquerones fritos – Ensalada 6  . Yogur 

MENÚ GENERAL

marzo '19

<p>. Lacitos con tomate y queso 25 rallado  . Lomo de merluza en salsa verde con guisantes salteados </p>	<p>. Crema de verduras 26 . Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas</p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 27 . Tortilla francesa- Ensalada 2 </p>	<p>. Arroz blanco con tomate 28 . Jibia frita con ali oli- Ensalada 5  Paté de espinacas</p>	<p>GRECIA 29 . Ensalada griega  . Musaka o pastitsio  . Yogur griego con miel y nueces  Salsa tzatziki con panecillos para probar</p>
<p>Cada jueves habrá degustación de diferentes patés vegetales de color verde.</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, 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).</p> <p>ALÉRGENOS PRESENTES EN NUESTRO MENÚ:  Lácteos  Huevos  Gluten  Pescado  Apio  Moluscos  Crustáceos  Soja  Sulfitos  Frutos secos</p>				

Recomendaciones para hacer el familia

“Paté de espinacas”

Ingredientes:

- . 200 gramos de hojas de espinacas - 1diente de ajo
- . 100 gramos de nueces - 10 gramos de sésamo tostado
- . Zumo de medio limón- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- . ½ cucharadita de pimienta - ½ cucharadita de comino molido- Sal al gusto

Elaboración:

En una sartén verter un poco de aceite de oliva virgen extra y rehogar el diente de ajo laminado, añadir las hojas de espinacas y rehogarlas con un poco de sal durante 5 minutos aproximadamente hasta que estén tiernas. Reservarlas en un bol.
 Por otro lado, verter en el vaso de la batidora las nueces, el sésamo tostado, el zumo de limón, el aceite de oliva virgen extra y batir hasta que quede una pasta homogénea. Añadir la pasta al bol de espinacas, añadir pimienta y comino y batir hasta que quede un paté fino.
 Dejar enfriar y servir con tostadas integrales.