

MENÚ GENERAL

abril'19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>. Crema de calabacín 1</p> <p>. Lomo de merluza empanada- Ensalada 3</p> 	<p>. Paella con pollo y costilla 2</p> <p>. Huevos rellenos con lechuga, atún y mayonesa</p> 	<p>. Potaje de garbanzos 3</p> <p>. Solomillo de cerdo con patatas cocidas</p>	<p>. Macarrones carbonara 4</p>  <p>. Lomo de bacalao al horno – Ensalada 2</p> 	<p>. Salmorejo 5</p>  <p>. Pechuga de pavo al horno con arroz basmati</p> <p>. Natillas</p> 
<p>. Marmitako de atún 8</p>  <p>. Croquetas de pollo- Ensalada 4</p> 	<p>. Lentejas estofadas con verduras 9</p> <p>. Tortilla francesa con queso</p> 	<p>. Ensalada de judías verdes, 10 tomate y caballa</p>  <p>. Pinchitos de pollo con cous cous</p> 	<p>. Tallarines boloñesa 11</p>  <p>. Fritura variada de pescado (boquerones fritos, bacalao, gambas, jibia)- Ensalada 5</p> 	<p>. Sopa de puchero con fideítos 12</p>  <p>. Hamburguesa de pollo con lechuga, tomate y cebolla caramelizada</p>  <p>. Yogur</p> 
<p>FESTIVO 15</p>	<p>FESTIVO 16</p>	<p>FESTIVO 17</p>	<p>FESTIVO 18</p>	<p>FESTIVO 19</p>
<p>. Crema de verduras 22</p> <p>. Tortilla de patatas con espinacas rehogadas</p> 	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 23</p> <p>. Jibia frita con ali oli - Ensalada 1</p> 	<p>. Macarrones integrales boloñesa 24</p>  <p>. Lomo de bacalao al horno con champiñones rehogados</p> 	<p>. Sopa de puchero con fideítos 25</p>  <p>. Croquetas de cocido- Ensalada 6</p> 	<p>HUNGRÍA 26</p> <p>. Goulash con arroz blanco cocido</p> <p>. Ensalada húngara de pepino</p> <p>. Somlòl Galuska</p> 

MENÚ GENERAL

abril'19

<p>. Ensalada de lentejas 29</p> <p>. Albóndigas de pollo y ternera con patatas fritas</p> 	<p>. Coditos con chorizo y queso rallado 30</p>  <p>. Salmón al horno con brócoli al vapor </p>	 <p>Los alimentos ricos en Omega 3 mejoran el aprendizaje, la concentración y la memoria.</p>
<p>Ensalada 1: Tomate, queso fresco, aceitunas negras, orégano y albahaca Ensalada 3: Ensalada Mezclum, tomate, aguacate y maíz Ensalada 5: Lechuga Batavia, tomate, mozzarella rallada y salsa César Ensalada 2: Lechuga iceberg, col, zanahoria rallada, manzana y vinagreta con miel Ensalada 4: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate y zanahoria rallada Ensalada 6: Lechuga iceberg, caballa, cebolla morada y maíz</p> <p>Cada día habrá fruta variada de temporada excepto los viernes. Cada menú irá acompañado de pan elaborado con harina blanca e integral.</p>		
<p>ALÉRGENOS PRESENTES EN NUESTRO MENÚ:</p> 		

Recomendaciones para hacer el familia

“Hamburguesa de salmón”

Ingredientes:

- . 2 lomos de salmón fresco sin espinas
- . ½ cebolla fresca
- . 2 dientes de ajo
- . 1 huevo
- . 1 taza pequeña de pan rallado
- . 1 cucharada aceite de oliva virgen extra
- . Sal al gusto

Elaboración:

En una picadora moler el lomo de salmón o bien cortar en trozos muy pequeños en una tabla. Verter en un bol.

Por otro lado, cortar en trozos muy pequeños la cebolla fresca, el ajo y añadir al bol junto al salmón. Añadir el resto de ingredientes: sal, pan rallado y huevo (batido previamente).

Mezclarlo todo muy bien y dejar reposar en la nevera antes de empezar a darle forma de hamburguesa. En una sartén, verter una cucharada de aceite de oliva virgen extra, colocar las hamburguesas y cocinarlas 5 minutos aproximadamente por cada lado.