

MENÚ GENERAL

mayo '19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Los frutos rojos promueven la función cognitiva, el aprendizaje y la memoria debido a su poder antioxidante. Son muy recomendables para proteger la salud cerebral.</p>		FESTIVO	<p>1 . Cazuela de arroz marinera 2</p>  <p>2 . Tortilla francesa – Ensalada 1</p> 	<p>3 . Sopa de puchero con fideítos 3</p>  <p>2 . Pizza- Ensalada 2</p>  <p>1 . Yogur natural con mermelada de cerezas</p> 
<p>6 . Ensalada de judías verdes, tomate y caballa</p>  <p>7 . Cinta de lomo al horno con arroz basmati</p>	<p>7 . Lentejas estofadas con verduras</p> <p>3 . Tortilla de patatas - Ensalada</p> 	<p>8 . Espirales boloñesa</p>  <p>4 . Fritura variada (jibia, gambas, rosada) - Ensalada</p> 	<p>9 . Ensalada 5</p>  <p>6 . Paella con pollo y costilla</p>	<p>10 . Sopa de puchero con lagrimitas</p>  <p>6 . Lomo de merluza empanada – Ensalada</p>  <p>6 . Natillas</p> 
<p>13 . Crema de verduras</p> <p>14 . Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas</p>	<p>14 . Ensalada de pasta</p>  <p>15 . Jibia frita con ali oli</p> 	<p>15 . Arroz cinco delicias</p>  <p>1 . Salchichas frescas de pollo- Ensalada</p> 	<p>16 . Ensalada de alubias blancas</p> <p>17 . Tortilla de patatas con espinacas rehogadas</p> 	<p>17 . Fideos salteados con champiñones y jamón serrano</p>  <p>3 . Boquerones fritos - Ensalada</p>  <p>3 . Tarta de queso y fresas</p> 
<p>20 . Crema de verduras</p> <p>21 . Lomo de merluza empanada – Ensalada 2</p> 	<p>21 . Paella marinera</p>  <p>4 . Tortilla francesa con coliflor</p> 	<p>22 . Potaje de garbanzos</p> <p>4 . Churrasco de pollo asado con patatas fritas</p>	<p>23 . Macarrones carbonara</p>  <p>4 . Salmón al horno – Ensalada</p> 	<p>24 . Salmorejo</p>  <p>4 . Cinta de lomo al horno con patata asada y mayonesa</p>  <p>1 . Helado con frambuesas</p> 

MENÚ GENERAL

mayo '19

<p>. Lentejas estofadas con verduras 27</p> <p>. Tortilla de patatas con champiñones rehogados</p> 	<p>. Cazuela de fideos con jibia 28</p>    <p>. Lomo de merluza rebozada- Ensalada 3</p>  	<p>. Ensaladilla de patatas, tomate, huevo y atún 29</p>    <p>. Pinchitos de pollo con cous cous</p>  	<p>. Espaguetis boloñesa 30</p>   <p>. Lomo de bacalao al horno – Ensalada 4</p> 	<p>SUECIA 31</p> <p>. Köttbullar</p>    <p>. Knäckebröd</p>  <p>. Chokladboll</p> 
<p>Ensalada 1: Tomate, queso fresco, aceitunas negras, orégano y albahaca Ensalada 3: Ensalada Mezclum, tomate, remolacha y maíz Ensalada 5: Lechuga Batavia, tomate, mozzarella rallada y salsa César Ensalada 2: Lechuga iceberg, col, zanahoria rallada, arándanos 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>  Lácteos  Huevos  Gluten  Pescado  Apio  Moluscos  Crustáceos  Soja				

Recomendaciones para hacer el familia

“Crumble de fresas”

Ingredientes:

- . 20 fresas medianas
- . 100 gramos de mantequilla
- . 125 gramos de azúcar
- . 150 gramos de harina
- . 8 gotas de esencia de vainilla

Elaboración:

Lavar las fresas y cortarlas en dados pequeños. Añadirles a un bol junto a 50 gramos de azúcar. Mover con una cuchara y dejar macerar durante 15 minutos. Por otro lado, en otro bol mezclar la harina con el resto de azúcar (75gramos) y la mantequilla en dados pequeños. Verter las 8 gotas de esencia de vainilla. Amasar con las manos hasta que desaparezca la mantequilla. En un molde untar un poco de mantequilla, verter las fresas en la base y por encima toda la masa de harina hasta cubrir las fresas. Introducir en el horno previamente calentado a 200°C durante 15-20 minutos aproximadamente.