

MENÚ GENERAL NOVIEMBRE 2.019

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
<p>. Crema de verduras 4</p> <p>. Churrasco de pollo al horno con patatas cocidas</p>	<p>. Macarrones integrales boloñesa 5</p> <p>. Bastoncitos de merluza- Ensalada 1</p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 6</p> <p>. Tortilla francesa- Ensalada 2</p>	<p>. Paella marinera 7</p> <p>. Pechuga de pavo a la plancha con brócoli salteado</p>	<p>. Sopa de puchero con fideítos 8</p> <p>. Boquerones fritos- Ensalada 3</p> <p>. Yogur</p>
<p>. Crema de calabacín con picatoste 11</p> <p>. Lomo de merluza empanada- Ensalada 4</p>	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 12</p> <p>. Cinta de lomo al horno con arroz blanco rehogado</p>	<p>. Ensalada de judías verdes, tomate y atún 13</p> <p>. Tortilla de patata con pimientos verdes al horno</p>	<p>. Coditos con chorizo fresco y queso rallado 14</p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón- Ensalada 5</p>	<p>. Salmorejo/Crema de verduras 15</p> <p>. Estofado de ternera con cous cous</p> <p>. Natillas</p>
<p>. Lentejas estofadas con verduras 18</p> <p>. Salmón al horno con eneldo- Ensalada 6</p>	<p>. Crema de verduras 19</p> <p>. Pinchitos de pollo con arroz basmati</p>	<p>. Tallarines carbonara 20</p> <p>. Tortilla francesa con champiñones salteados</p>	<p>. Cazuela de fideos con jibia y mejillones 21</p> <p>. Fritura variada (bacalao, merluza, boquerones)- Ensalada 1</p>	<p>. Sopa de picadillo con arroz 22</p> <p>. Pizza- Ensalada 2</p> <p>. Yogur</p>
<p>. Lacitos con tomates cherrys, albahaca fresca y queso rallado 25</p> <p>. Lomo de merluza en salsa verde con guisantes</p>	<p>. Potaje de garbanzos 26</p> <p>. Revuelto de huevo con jamón serrano y espinacas salteadas</p>	<p>. Arroz blanco con tomate 27</p> <p>. Solomillo de cerdo a la plancha- Ensalada 3</p>	<p>. Crema de calabaza con picatoste 28</p> <p>. Rosada frita- Ensalada 4</p>	<p style="text-align: center;">MÉXICO</p> <p>29</p> <p>. Frijoles</p> <p>. Quesadillas rellenas de carne de vaca y queso /Guacamole</p> <p>. Obleas de cajeta</p>
<p>ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, cherrys, zanahoria rallada y mozzarella</p> <p>ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col, tomate y zanahoria rallada fresca</p> <p>ENSALADA 5: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate, maíz y salsa César</p>		<p>ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, tomate y pepino</p> <p>ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y zanahoria rallada fresca</p> <p>ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco</p>		

MENÚ GENERAL NOVIEMBRE 2.019

Cada día habrá fruta variada de temporada excepto los viernes.
Cada menú irá acompañado de pan blanco.

ALÉRGICOS:  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Moluscos  Crustáceos  Apio  Mostaza

Recomendaciones para hacer en familia

"Pasta fresca"

Ingredientes:

- . 100 gramos de harina de trigo
- . 1 huevo
- . 1 pizca de sal
- . Colorante natural (opcional): jugo de remolacha o tinta de calamar

Elaboración:

Verter sobre una mesa de trabajo la harina creando un volcán , introducir dentro el huevo y la sal. Amasar todo muy bien durante 10 minutos aproximadamente. Añadir el colorante natural y mezclar muy bien.

Envolver la masa en film transparente y reposar en nevera durante 20 minutos. A continuación , extender la masa con un rodillo hasta que quede muy fina.

Puedes dar la forma que quieras. Si dispones de una máquina para hacer pasta será más sencillo todo el proceso.

Es importante rebozar con harina la pasta que ya esté lista para que no se pegue.

Hervir la pasta con agua y sal durante 3 minutos aproximadamente.