

MENÚ GENERAL FEBRERO 2.020

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
<p>3</p> <p>. Lacitos con ajo, perejil y queso rallado </p> <p>. Lomo de merluza en salsa verde con guisantes </p>	<p>4</p> <p>. Sopa de puchero con fideos </p> <p>. Pollo asado- Ensalada 2</p>	<p>5</p> <p>. Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>. Revuelto de huevo con jamón serrano y zanahorias rehogadas </p>	<p>6</p> <p>. Crema de calabaza con picatoste </p> <p>. Solomillo de cerdo a la plancha- Ensalada 3</p>	<p>7</p> <p>. Arroz blanco con tomate</p> <p>. Bacalao frito- Ensalada 4 </p> <p>. Natillas </p>
<p>10</p> <p>. Sopa de puchero con estrellitas </p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous </p>	<p>11</p> <p>. Lasaña de carne </p> <p>. Rosada al horno- Ensalada 5 </p>	<p>12</p> <p>. Lentejas estofadas con verduras</p> <p>. Tortilla de patata con espinacas salteadas </p>	<p>13</p> <p>. Fideos salteados con merluza y ali oli </p> <p>. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de pepino</p>	<p>14</p> <p>. Crema de verduras</p> <p>. Bastoncitos de merluza empanada- Ensalada 6 </p> <p>. Yogur </p>
<p>17</p> <p>. Cazuela de arroz con jibia </p> <p>. Cinta de lomo a la plancha con judías verdes salteadas</p>	<p>18</p> <p>. Macarrones integrales boloñesa </p> <p>. Lomo de bacalao al horno- Ensalada 1 </p>	<p>19</p> <p>. Paella con pollo y costilla</p> <p>. Croquetas de cocido- Ensalada 2 </p>	<p>20</p> <p>. Puchero </p> <p>. Tortilla francesa- Ensalada 3 </p>	<p>21</p> <p style="text-align: center;"><u>BUFFET ANDALUZ</u></p> <p>. Gazpacho/Pipirrana </p> <p>. Migas malagueñas/ Berenjenas con miel de caña/Habas con jamón </p> <p>. Naranjas Valle del Guadalhorce</p>

- ENSALADA 1:** Ensalada Mezclum, tomate, zanahoria rallada y mozzarella
ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pepino
ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate y zanahoria rallada fresca con vinagreta de miel
ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y zanahoria rallada fresca
ENSALADA 5: Ensalada César
ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

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

ALÉRGENOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Apio Soja

MENÚ GENERAL FEBRERO 2.020

Recomendaciones para hacer en familia

“ Galletas de avena y mandarina ”

Ingredientes

- 60 gramos de harina de avena
- 70 gramos de harina integral de trigo
- 25 gramos de panela
- 1 pizca de levadura
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela molida
- Ralladura piel de mandarina
- 1 huevo
- 25ml de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 mandarina

Elaboración:

En un bol añadir la harina de avena, de trigo, la panela, la levadura, la sal, la canela y la ralladura de mandarina . Mezclar todo muy bien con una cuchara o espátula de silicona.

Por otro lado, en un bol diferente batir el huevo, añadir el aceite y el zumo de mandarina. Añadir poco a poco esta mezcla al bol de harina moviendo continuamente con una cuchara o espátula de silicona hasta que quede la masa bien mezclada y consistente.

Verter la masa en una mesa espolvoreando un poco de harina para poder manipular la masa sin que se pegue. Amasar durante 5 minutos y dejar reposar 5 minutos más envolviéndola en film transparente.

A continuación, extender la masa con un rodillo (no demasiado fina) y darle forma de galleta con un molde redondo o cuadrado(al gusto), colocar las galletas en papel de horno y hornear a 180°C durante 10 minutos aproximadamente.