

MENÚ INFANTIL FEBRERO 2.020

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

MENÚ INFANTIL 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.