

# MENÚ INFANTIL MARZO 2.020

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p>. Crema de verduras con picatoste <b>2</b></p> <p></p> <p>. Lomo de merluza empanada- Ensalada 1    </p>	<p>. Potaje de garbanzos <b>3</b></p> <p>. Tortilla de patata con pisto </p>	<p>. Sopa de verduras con fideitos <b>4</b></p> <p>  </p> <p>. Estofado de ternera con patatas fritas</p>	<p>. Espaguetis con taquitos de jamón serrano y queso rallado <b>5</b></p> <p>  </p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón- Ensalada 2 </p>	<p>. Arroz blanco con tomate <b>6</b></p> <p>. Alitas de pollo al horno con guisantes salteados</p> <p>. Yogur </p>
<p>. Lentejas estofadas con verduras <b>9</b></p> <p>. Lomo de bacalao al horno- Ensalada 3 </p>	<p>. Crema de calabaza con picatoste <b>10</b></p> <p></p> <p>. Pechuga de pollo a la plancha con patata aliñada</p>	<p>. Coditos boloñesa <b>11</b></p> <p> </p> <p>. Tortilla francesa con coliflor salteada </p>	<p>. Cazuela de fideos con cazón <b>12</b></p> <p>  </p> <p>. Hamburguesa de ternera con picadillo de tomate y maíz</p>	<p>. Arroz blanco con tomate <b>13</b></p> <p>. Fritura variada (Boquerones - jibia- bacalao)- Ensalada 4   </p> <p>. Natillas con galletas  </p>
<p>. Macarrones boloñesa <b>16</b></p> <p> </p> <p>. Bastoncitos de merluza- Ensalada 5   </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste <b>17</b></p> <p></p> <p>. Churrasco de pollo al horno con patatas cocidas</p>	<p>. Alubias estofadas con verduras <b>18</b></p> <p>. Tortilla francesa- Ensalada 6  </p>	<p>. Paella con pollo <b>19</b></p> <p>. Jibia a la plancha con brócoli salteado </p>	<p>. Sopa de puchero con fideitos <b>20</b></p> <p>  </p> <p>. Pizza- Ensalada 2  </p> <p>. Yogur </p>
<p>. Crema de calabacín con picatoste <b>23</b></p> <p> </p> <p>. Lomo de merluza empanada- Ensalada 1    </p>	<p>. Potaje de garbanzos <b>24</b></p> <p>. Cinta de lomo al horno con arroz blanco rehogado</p>	<p>. Cazuela de arroz con jibia <b>25</b></p> <p></p> <p>. Tortilla de patata con pimientos verdes al horno </p>	<p>. Coditos con chorizo fresco y queso rallado <b>26</b></p> <p>  </p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón- Ensalada 3 </p>	<p><b>BRASIL</b> <b>27</b></p> <p>. Feijoada  </p> <p>. Salpicao  </p> <p>. Brigadeiros y beijinho </p>

## **MENÚ INFANTIL MARZO 2.020**

<p>. Lentejas estofadas con verduras <b>30</b></p> <p>. Bacalao con tomate y patatas panaderas </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste <b>31</b> </p> <p>. Pinchitos de pollo con arroz basmati</p>	<p><b>Cada día habrá fruta variada de temporada excepto los viernes. Cada menú irá acompañado de pan integral.</b></p> <p><b>ALÉRGICOS:</b>  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Moluscos  Apio  Soja</p>
<p><b>ENSALADA 1:</b> Ensalada Mezclum, tomate, zanahoria rallada y mozzarella</p> <p><b>ENSALADA 2:</b> Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pepino</p> <p><b>ENSALADA 3:</b> Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate y zanahoria rallada fresca con vinagreta de miel</p> <p><b>ENSALADA 4:</b> Lechuga iceberg, espinacas, tomate y zanahoria rallada fresca</p> <p><b>ENSALADA 5:</b> Ensalada César</p> <p><b>ENSALADA 6:</b> Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco</p>		

### **Recomendaciones para hacer en familia**

#### **“Croquetas de espinacas y queso”**

##### **Ingredientes:**

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| . 1 cebolla                     | . 200 gramos de espinacas crudas |
| . 2 dientes de ajo              | . 500 ml de leche                |
| . 50 gramos de mantequilla      | . 2 cucharadas de AOVE           |
| . 3 cucharadas de harina blanca | . 50 gramos de queso rallado     |
| . 2 huevos                      | . Pan rallado para rebozar       |
| . Sal                           | . Pimienta negra molida          |
| . Pizca nuez moscada            |                                  |

##### **Elaboración:**

Pelar y cortar el ajo en trozos muy pequeños. Hacer lo mismo con la cebolla y reservar en un plato.

En una sartén, verter la mantequilla y el AOVE, añadir los ajos, la cebolla y una pizca de sal. Rehogar hasta que comience a estar transparente.

Añadir la harina blanca y dorar durante 5 minutos moviendo constantemente la masa.

Por otro lado, lavar las hojas de espinacas y cocer en agua hirviendo con sal durante 5 minutos. Escurrir muy bien y añadir a la sartén.

Mezclarlo todo a fuego lento, añadir poco a poco la leche, sal, pimienta negra molida, pizca de nuez moscada.

Cuando la masa comience a despegarse de la sartén añadir el queso rallado y apagar el fuego.

Verter la masa en una fuente y dejar enfriar. Introducir la masa en la nevera durante 3-4 horas.

Para hacer las croquetas, en un bol batir los huevos y en otro poner el pan rallado. Formar las croquetas, pasarlas por huevo y después pan rallado.

¡Listas para freír!