



# MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, cherrys, zanahoria y mozzarella            ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pepino            ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col, tomate, zanahoria y vinagreta con miel            ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y quinoa            ENSALADA 5: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate, maíz y salsa César            ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco</p>			<p>. Arroz caldoso con pollo <b>1</b>            . Fritura variada ( bacalao, rosada, jibia) con ali oli (opcional)- ENSALADA 6            . Pan integral</p>	<p>. Sopa de picadillo con lagrimitas <b>2</b>            . Hamburguesa de ternera con pan burger- lechuga-tomate- cebolla            . Pan blanco            . Yogur/Flan de vainilla</p>
<p>. Lacitos con tomate cherry, albahaca <b>5</b>            fresca y queso rallado            . Lomo de merluza al horno con patatas, puerros y zanahorias            . Pan blanco</p>	<p>. Sopa minestrone <b>6</b>            . Pollo asado- ENSALADA 5            . Pan integral</p>	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras <b>7</b>            . Revuelto de huevo con patatas y beicon- ENSALADA 3            . Pan blanco</p>	<p>. Crema de verduras con picatoste <b>8</b>            . Solomillo de cerdo a la plancha con zanahorias rehogadas            . Pan integral</p>	<p>. Arroz blanco con tomate <b>9</b>            /Arroz asiático            . Boquerones frescos fritos- ENSALADA 4            . Pan blanco            . Yogur/Natillas</p>
<p><b>FESTIVO</b> <b>12</b></p>	<p>. Ensalada especial <b>13</b>            (Lechuga iceberg, pechuga de pavo asada, salsa de yogur, hierbas aromáticas y picatoste)            . Lasaña de atún / Espirales con tomate y atún            . Pan integral</p>	<p>. Potaje de garbanzos <b>14</b>            . Tortilla de patata con espinacas salteadas            . Pan blanco</p>	<p>. Fideos salteados con champiñones <b>15</b>            y ali oli            . Pechuga de pollo a la plancha con coliflor al vapor            . Pan integral</p>	<p>. Crema de calabaza con picatoste <b>16</b>            . Filete de merluza empanada- ENSALADA 2            . Pan blanco            . Yogur/Flan de huevo</p>



# MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.020

<p>. Cazuela de fideos con jibia <b>19</b>          . Albóndigas de pollo y ternera con patatas cocidas           . Pan blanco</p>	<p>. Macarrones boloñesa <b>20</b>          . Lomo de bacalao al horno- ENSALADA 1          . Pan integral</p>	<p>. Paella con pollo y costilla <b>21</b>          . Croquetas de cocido con ensalada de pepino          . Pan blanco</p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras <b>22</b>          . Tortilla de patata y calabacín - ENSALADA 4          . Pan integral</p>	<p>. Crema de verduras (calabacín, calabaza y zanahoria) con picatoste          . Fritura variada (jibia, rosada, gambas) con ali oli (opcional)- ENSALADA 3          . Pan blanco          . Yogur</p>
<p>. Cazuela de patatas con ternera <b>26</b>          . Lomo de merluza empanada- ENSALADA 2          . Pan blanco</p>	<p>. Crema de calabaza con picatoste <b>27</b>          . Tortilla francesa con pisto          . Pan integral</p>	<p>. Ensalada de judías verdes y tomate <b>28</b>          . Alitas de pollo al horno con patatas fritas          . Pan blanco</p>	<p>. Espaguetis con taquitos de jamón serrano y queso rallado <b>29</b>          . Rosada al horno con ajo, perejil y limón- ENSALADA 5          . Pan integral</p>	<p><b>BRASIL</b> <b>30</b>          . Feijoadá          . Salpicão          . Brigadeiros y beijinho</p>

ALÉRGICOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Crustáceos Apio Soja Mostaza Sésamo Dióxido de azufre y sulfitos

Cada día habrá fruta variada de temporada.  
 Para la elaboración de todos los platos se ha utilizado aceite de oliva virgen extra y sal yodada.  
 El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.



# MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.020

## PROPUESTAS PARA LA CENA CORRESPONDIENTE A UNA SEMANA DEL MENÚ

### LUNES 5 DE OCTUBRE

- PICADILLO DE TOMATE, MAÍZ, ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADO CON ACEITE, SAL Y ORÉGANO
- HUEVO PASADO POR AGUA + PIEZA DE FRUTA

### MARTES 6 DE OCTUBRE

- FILETE DE ROSADA A LA PLANCHA CON ALIÑO DE ACEITE, AJO Y PEREJIL
- BRÓCOLI AL VAPOR CON ACEITE Y SAL
- MACEDONIA DE FRUTAS

### MIÉRCOLES 7 DE OCTUBRE

- CREMA DE VERDURAS
- PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON SAL Y TOMILLO MOLIDO
- AGUACATE ALIÑADO CON ACEITE, SAL Y LIMÓN

### JUEVES 8 DE OCTUBRE

- ENSALADA DE VEGETALES (COL-ZANAHORIA-MANZANA (TODO RALLADO) ALIÑADO CON ACEITE, SAL, PIMIENTA Y YOGUR
- HAMBURGUESA DE PESCADO

### VIERNES 9 DE OCTUBRE

- CREMA DE GUI SANTES
- TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN + PIEZA DE FRUTA

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si has comido ....	Es recomendable para cenar....
VERDURA COCINADA	HORTALIZAS CRUDAS
HORTALIZAS CRUDAS	VERDURA COCINADA
LEGUMBRE	HUEVO-PESCADO-CARNE
HUEVO	CARNE-PESCADO-LEGUMBRE
PESCADO	LEGUMBRE- CARNE- HUEVO
CARNE	HUEVO-PESCADO-LEGUMBRE
PASTA/ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA/ARROZ

### Recomendaciones para la cena

“Cocinar y aderezar siempre con aceite de oliva virgen extra”.  
 “Acompañar el plato con un trocito de pan integral/cereales”

## PLATO DEL MES

### “ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA ”

#### Ingredientes para 4 personas:

- . 500 gramos carne picada ternera
- . 200 gramos carne picada pollo o cerdo
- . 2 huevos
- . Sal, pimienta negra molida, perejil
- . 2 dientes de ajo
- . Miga de pan blanco (le da esponjosidad)
- . Harina para rebozarlas
- Para la salsa:
- . 2 cebollas medianas
- . 2 dientes de ajo
- . 1 hojas de laurel
- . Aceite de oliva virgen extra
- . ½ vaso de vino blanco
- . ½ vaso de agua
- . Sal, pimienta negra molida

#### Elaboración:

En un bol batir dos huevos, añadir la carne picada, sal, pimienta negra molida, perejil picado, 2 dientes de ajo picado y un poco de miga de pan blanco. Mezclarlo todo muy bien y reposar en nevera durante 1 hora aproximadamente.  
 Transcurrido ese tiempo, hacer bolas con la carne, rebozarlas con un poco de harina y freirlas en abundante aceite. Reservarlas en un plato con papel en la base para eliminar el aceite sobrante.

Por otro lado , comenzar a preparar la salsa.En una olla mediana añadir un poco de aceite, cuando esté caliente verter la cebolla y el ajo previamente cortado en trozos medianos, añadir sal, pimienta negra molida y laurel. Rehogar hasta que esté dorado. Añadir medio vaso de vino y medio vaso de agua. Poner a hervir a fuego medio para que se evapore el líquido. Batir todo el sofrito menos el laurel para que quede una salsa suave. Añadir las albóndigas y dejarlas un ratito cocer en la salsa para que se queden jugosas.