



MENÚ INFANTIL OCTUBRE 2.020

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



MENÚ INFANTIL OCTUBRE 2.020

<p>. Cazuela de fideos con jibia 19 . Albóndigas de pollo y ternera con patatas cocidas  . Pan blanco</p>     	<p>. Macarrones boloñesa 20 . Lomo de bacalao al horno- ENSALADA 1 . Pan integral</p>    	<p>. Paella con pollo 21 . Croquetas de cocido con ensalada de pepino . Pan blanco</p>   	<p>. Lentejas estofadas con verduras 22 . Tortilla de patata y calabacín - ENSALADA 4 . Pan integral</p> 	<p>. Crema de verduras (calabacín, calabaza y zanahoria) con picatoste 23 . Fritura variada (jibia, rosada, gambas) - ENSALADA 3 . Pan blanco . Yogur</p>      
<p>. Cazuela de patatas con ternera 26 . Lomo de merluza empanada- ENSALADA 2 . Pan blanco</p>   	<p>. Crema de calabaza con picatoste 27 . Tortilla francesa con pisto . Pan integral</p>  	<p>. Sopa de puchero con arroz 28 . Alitas de pollo al horno con patatas fritas . Pan blanco</p>  	<p>. Espaguetis con taquitos de jamón serrano y queso rallado 29 . Rosada al horno con ajo, perejil y limón- ENSALADA 5 . Pan integral</p>     	<p>. Arroz blanco con tomate 30 . Salchichas frescas de pollo . Pan blanco . Yogur</p> <p>DEGUSTACIÓN POSTRE BRASIL . 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 INFANTIL 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.