



# MENÚ GENERAL DICIEMBRE 2.020

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|--|--|--|
|   | <p>. Espaguetis con espinacas salteadas <b>1</b><br/>           . Rosada al horno con ajo, perejil y limón- ENSALADA 1<br/>           . Pan integral</p> | <p>. Crema de calabaza con picatoste <b>2</b><br/>           . Tortilla de patatas con judías verdes salteadas<br/>           . Pan blanco</p>   | <p>. Potaje de garbanzos <b>3</b><br/>           . Fritura variada ( gambas, rosada, jibia) con ali oli (opcional)- ENSALADA 2<br/>           . Pan integral</p>   | <p>. Cazuela de fideos con cazón <b>4</b><br/>           . Hamburguesa de ternera con pan burger- lechuga-tomate- cebolla<br/>           . Yogur/Flan de vainilla</p>  |
| <p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>  | <p>. Lentejas estofadas con verduras <b>9</b><br/>           . Tortilla francesa con salchichas - ENSALADA 3<br/>           . Pan blanco</p>   | <p>. Sopa de verduras con fideitos <b>10</b><br/>           . Pechuga de pollo a la plancha con patatas y batatas fritas<br/>           . Pan integral</p>   | <p>. Macarrones integrales boloñesa <b>11</b><br/>           . Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 4<br/>           . Pan blanco<br/>           . Yogur/Natillas</p>   |
| <p>. Cazuela de patatas con ternera <b>14</b><br/>           . Croquetas de cocido- ENSALADA 5<br/>           . Pan blanco</p>  | <p>. Salmorejo <b>15</b><br/>           . Paella marinera<br/>           . Pan integral</p>  | <p>. Alubias blancas estofadas con chorizo <b>16</b><br/>           . Tortilla de patata con menestra de verduras<br/>           . Pan blanco</p>  | <p>. Espirales con salsa pesto <b>17</b><br/>           . Pechuga de pavo a la plancha con brócoli al vapor<br/>           . Pan integral</p>  | <p>. Crema de verduras con picatoste <b>18</b><br/>           . Filete de merluza empanada con ensaladilla rusa<br/>           . Pan blanco<br/>           . Yogur</p> |
| <p>. Fideos salteados con champiñones <b>21</b><br/>           y ali oli <br/>           . Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas<br/>           . Pan blanco</p> | <p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</b><br/> <b>Platos elegidos por el alumnado</b></p>   | <p><b>22</b></p> <p>ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, zanahoria y mozzarella<br/>           ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col, tomate, zanahoria y vinagreta miel<br/>           ENSALADA 5: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate, maíz y salsa César<br/> <b>ALÉRGENOS:</b></p> | <p>ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, granada y pipas de calabaza<br/>           ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate, mango y quinoa</p> <p>Cada día habrá fruta variada de temporada.</p> <p>Para la elaboración de todos los platos se ha utilizado aceite de oliva virgen extra y sal yodada.<br/> <b>El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.</b></p> |  |



# MENÚ GENERAL DICIEMBRE 2.020

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

### LUNES 14 DE DICIEMBRE

- FILETE DE LUBINA/DORADA AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON AJO
- PIEZA DE FRUTA

### MARTES 15 DE DICIEMBRE

- CREMA DE APIO, PUERRO Y PATATA
- PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON FINAS HIERBAS
- PIEZA DE FRUTA

### MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE

- LAGRIMITAS DE MERLUZA EMPANADA CON PICADILLO DE TOMATE Y AGUACATE ALIÑADO CON ACEITE Y SAL
- PIEZA DE FRUTA

### JUEVES 17 DE DICIEMBRE

- SANDWICH DE CABALLA EN ACEITE, LECHUGA, TOMATE Y MAYONESA
- MACEDONIA DE FRUTA

### VIERNES 18 DE DICIEMBRE

- HAMBURGUESA DE TERNERA
- BASTONCITOS DE ZANAHORIA CRUDA CON GUACAMOLE

## 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                    |

“Cocinar y aderezar siempre con aceite de oliva virgen extra”.

“Acompañar el plato con un trocito de pan integral/cereales”

## PLATO DEL MES

### “FIDEOS SALTEADOS CON CHAMPIÑONES ”

#### Ingredientes para 4 personas:

- . 450 gramos de fideos N°2
- . 16 champiñones frescos
- . 1 diente de ajo
- . Aceite de oliva virgen extra
- . 1 litro de caldo de verduras (zanahorias, puerro, cebolla, pimienta, sal, aceite, laurel)
- . Sal y pimienta

#### Elaboración:

En una sartén verter un chorrito de aceite de oliva virgen extra, añadir los fideos, un poco de sal y dorar. Mover constantemente para evitar que se quemen. Cuando estén muy dorados retirarlos y reservar.  
Por otro lado, limpiar los champiñones y cortarlos en láminas finas.  
En la misma sartén añadir un chorrito de aceite y saltear a fuego fuerte los champiñones y el ajo laminado con un poco de sal y pimienta.  
Mezclar los champiñones con los fideos, añadir el caldo de verdura previamente preparado y cocinar hasta que se evapore.

Servir con un poco de ali oli.