



MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2.020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>. Espaguetis con taquitos de jamón serrano . Rosada al horno con ajo, perejil y limón- ENSALADA 1 . Pan integral</p>	<p>. Crema de calabaza con picatoste . Tortilla de patatas con judías verdes salteadas . Pan blanco</p>	<p>. Potaje de garbanzos . Fritura variada (gambas, rosada, jibia)- ENSALADA 2 . Pan integral</p>	<p>. Cazuela de fideos con cazón . Hamburguesa de ternera con picadillo de tomate y maíz . Pan blanco . Yogur/Flan de vainilla</p>
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9	10	11
		<p>. Lentejas estofadas con verduras . Tortilla francesa con salchichas - ENSALADA 3 . Pan blanco</p>	<p>. Sopa de verduras con fideitos . Pechuga de pollo a la plancha con patatas y batatas fritas . Pan integral</p>	<p>. Macarrones integrales boloñesa . Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 4 . Pan blanco . Yogur/Natillas</p>
14	15	16	17	18
<p>. Cazuela de patatas con ternera . Croquetas de cocido- ENSALADA 5 . Pan blanco</p>	<p>. Paella marinera . Cinta de lomo al horno con zanahorias rehogadas . Pan integral</p>	<p>. Alubias blancas estofadas con chorizo . Tortilla de patata con menestra de verduras . Pan blanco</p>	<p>. Espirales con tomate frito . Pechuga de pavo a la plancha con brócoli al vapor . Pan integral</p>	<p>. Crema de verduras con picatoste . Filete de merluza empanada con ensaladilla rusa . Pan blanco . Yogur</p>
21	22	<p>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Platos elegidos por el alumnado</p>		
<p>. Cazuela de fideos con merluza . Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas . Pan blanco</p>	<p>ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, zanahoria y mozzarella ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col, tomate, zanahoria y vinagreta miel ENSALADA 5: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate, maíz y salsa César ALÉRGICOS:</p> <p>Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Crustáceos Apio Soja</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. El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.</p>			<p>ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, granada y pipas de calabaza ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate, mango y quinoa</p>



MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2.020

PROPUESTAS PARA LA CENA CORRESPONDIENTE A UNA SEMANA DEL MENÚ GENERAL

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 quemem. 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.



MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2.020