



MENÚ GENERAL ENERO 2.021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz</p> <p>ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pipas de calabaza</p> <p>ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col lombarda, zanahoria y vinagreta con miel y soja</p> <p>ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, kiwi y quinoa</p> <p>ENSALADA 5: Lechuga iceberg, naranja y rabanillas</p> <p>ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco</p>			<p>. Lentejas estofadas con verduras 7</p> <p>. Tortilla francesa con espinacas salteadas</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Macarrones integrales a la amatriciana 8</p> <p>★</p> <p>. Rosada frita - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur</p> 
<p>. Crema de calabacín con picatoste 11</p> <p>. Jibia en salsa con arroz basmati cocido</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Sopa de puchero con fideitos 12</p> <p>. Pechuga de pollo a la plancha con pisto</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Potaje de garbanzos 13</p> <p>. Tortilla de patatas- ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Coditos con chorizo fresco y queso rallado/ Lasaña vegetal 14</p> <p>. Lomo de merluza al horno - ENSALADA 3</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Cazuela de fideos con cazón 15</p> <p>. Salchichas frescas de pollo al horno con patatas y cebolla</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur/Natillas</p> 
<p>. Crema de verduras con picatoste 18</p> <p>. Croquetas de bacalao - ENSALADA 4</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 19</p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>FESTIVO</p>	<p>. Espirales boloñesa 21</p> <p>. Fritura variada (gambas, rosada, jibia) con ali oli- ENSALADA 5</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Arroz caldoso con pollo 22</p> <p>. Pizza variada- ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur</p> 
<p>. Arroz blanco con tomate frito 25</p> <p>. Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Crema de apio con picatoste 26</p> <p>. Pollo asado - ENSALADA 6</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Lentejas estofadas con verduras 27</p> <p>. Revuelto de huevo con patatas y beicon- ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Lacitos con salsa pesto 28</p> <p>. Boquerones frescos fritos con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>CUBA 29</p> <p>. Cerdo asado estilo cubano</p> <p>. Arroz congrí</p> <p>. Pudín de pan cubano</p> 
<p>ALÉRGENOS:  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Moluscos  Crustáceos  Apio  Soja</p>				
<p>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.</p>				



MENÚ GENERAL ENERO 2.021

PROPUESTAS PARA LA CENA CORRESPONDIENTE A UNA SEMANA DEL MENÚ GENERAL

❑ LUNES 11 DE ENERO

- ❑ FILETITOS DE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON AJO Y PATATAS COCIDAS ALIÑADAS CON ACEITE Y TOMILLO
- ❑ MACEDONIA DE FRUTAS DE TEMPORADA

❑ MARTES 12 DE ENERO

- ❑ LAGRIMITAS DE ROSADA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
- ❑ PIEZA DE FRUTA

❑ MIÉRCOLES 13 DE ENERO

- ❑ ROLLITO DE SALMÓN AHUMADO Y QUESO CREMA
- ❑ TOMATE PICADO CON ACEITUNAS VERDES ALIÑADO CON ACEITE Y SAL
- ❑ PERA ASADA CON MIEL Y CANELA

❑ JUEVES 14 DE ENERO

- ❑ CREMA DE COLIFLOR, PATATA Y PUERRO CON ALMENDRAS TOSTADAS
- ❑ BASTONCITOS DE ZANAHORIA CON HUMUS DE GARBANZOS
- ❑ MACEDONIA DE FRUTAS DE TEMPORADA

❑ VIERNES 15 DE ENERO

- ❑ PIZZA CASERA CON CALABACÍN, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
- ❑ PIEZA DE FRUTA

ALGUNAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE INVIERNO
(ACELGAS, APIO, COLIFLOR, BRÓCOLI, ALCACHOFAS, HABAS, KIWI, NARANJA, POMELO, MANDARINA, CHIRIMOYA, PERA)

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

“MACARRONES A LA AMATRICIANA ”

Ingredientes para 4 personas:

- . 100 gramos de beicon cortado en tiras
- . 2 dientes de ajo
- . 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- . 350 gramos de tomate crudo triturado
- . 400 gramos de macarrones
- . 50 ml de vino blanco
- . 50 gramos de queso rallado
- . Sal y pimienta al gusto
- . Guindilla (opcional)

Elaboración:

En una sartén verter el aceite de oliva virgen extra. Añadir los dientes de ajo laminados y un trocito de guindilla (opcional) , dorar y retirar del fuego.

En la misma sartén saltear el beicon hasta que esté muy dorado, retirar y reservar junto con el ajo.

En la misma sartén a fuego fuerte añadir el vino para desglasar, a continuación añadir el tomate triturado y freirlo durante 15-20 minutos aproximadamente. Añadir el beicon con ajo y rehogarlo 5 minutos más para que adquiera bien el sabor.

La salsa ya está preparada para servir, la pasta debe prepararse al mismo tiempo cocida al dente con agua y sal para que esté lista cuando finalice la salsa .

Añadir pimienta y queso rallado al gusto.