



MENÚ GENERAL ABRIL 2.021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>. Crema de brócoli con picatoste 5</p> <p>. Filete de merluza empanado al horno - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Sopa de verduras con estrellitas 6</p> <p>. Salchichas frescas de pollo con guisantes salteados</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Potaje de garbanzos 7</p> <p>. Revuelto de huevo con patatas y beicon- ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Paella con pollo y costilla 8</p> <p>. Croquetas variadas - ENSALADA 3</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Espirales carbonara 9</p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón- ENSALADA 5</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur</p> 
<p>. Lentejas estofadas con verduras 12</p> <p>. Tortilla de patatas - ENSALADA 4</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Cazuela de fideos con jibia 13</p> <p>. Cinta de lomo al horno con arroz blanco rehogado</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Sopa de puchero con lagrimitas 14</p> <p>. Filete de merluza gratinado con costra de pan rallado y ajo- ENSALADA 6</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Crema de verduras con picatoste 15</p> <p>. Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Macarrones integrales boloñesa 16</p> <p>. Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur/Natillas</p> 
<p>. Arroz blanco con tomate frito 19</p> <p>. Lomo de merluza al horno- ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Sopa de puchero con fideítos 20</p> <p>. Hamburguesa de ternera con pan burger - lechuga- cebolla - tomate</p> 	<p>. Alubias pintas estofadas con verduras 21</p> <p>. Tortilla francesa con queso y brócoli al vapor</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Crema de calabaza con picatoste 22</p> <p>. Rosada al horno con ensaladilla rusa</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Coditos con chorizo fresco y queso rallado 23</p> <p>. Pechuga de pollo a la plancha- ENSALADA 3</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur</p> 
<p>. Crema de verduras con picatoste 26</p> <p>. Filete de pescado blanco con tomate y mozzarella - ENSALADA 4</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Potaje de garbanzos 27</p> <p>. Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan integral</p> 	<p>. Fideos salteados con champiñones 28</p> <p>. Alitas de pollo al horno - ENSALADA 5</p> <p>. Pan blanco</p> 	<p>. Cazuela de patatas con ternera 29</p> <p>. Fritura variada (bacalao, jibia y rosada) con ali oli - ENSALADA 6</p> <p>. Pan integral</p> 	<p><u>PERÚ</u> 30</p> <p>. Arroz tapado de carne</p> <p>. Patatas en salsa huancaína - Ensalada de betarraga y palmito</p> <p>. Leche volteada</p> 



MENÚ GENERAL ABRIL 2.021

- ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz
 ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, queso fresco y membrillo
 ENSALADA 3: Col blanca, col lombarda, zanahoria y manzana
 ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, cebolla morada, maíz y quinoa
 ENSALADA 5: Lechuga iceberg, canónigos y rabanillas con vinagreta de mostaza
 ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco



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.

PROPUESTAS PARA LA CENA CORRESPONDIENTE A UNA SEMANA DEL MENÚ GENERAL

LUNES 19 DE ABRIL

- HUEVO PASADO POR AGUA CON ACEITE
- CALABACÍN A LA PLANCHA Y PURÉ DE PATATA
- MACEDONIA DE FRUTAS

MARTES 20 DE ABRIL

- CREMA DE PUERROS
- SAN JACOBO DE BERENJENA Y QUESO
- PIEZA DE FRUTA

MIÉRCOLES 21 DE ABRIL

- TOSTADAS DE AGUACATE Y JAMÓN COCIDO EXTRA
- MACEDONIA DE FRUTAS

JUEVES 22 DE ABRIL

- FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
- MANZANA ASADA

VIERNES 23 DE ABRIL

- SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS
- PIZZA DE ATÚN, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
- PIEZA DE FRUTA

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

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

PLATO DEL MES

"ARROZ TAPADO DE CARNE "

Ingredientes para 4 personas:

- 2 tazas de arroz blanco
- 750 gramos de carne picada de ternera
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta molida negra
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 ramas de perejil

Elaboración:

Por un lado, preparar el arroz cocido. Verter en una olla 1 cucharada de aceite, sofreír el arroz durante 3 minutos y añadir 4 tazas de agua hirviendo. Cocinar hasta que se evapore el agua.

Por otro lado, preparar el relleno. Lavar las verduras y cortarlas en dados muy pequeños. En una sartén sofreír todas las verduras con un poco de aceite, sal y pimienta hasta que estén tiernas.

Condimentar la carne picada con sal, pimienta, pimentón y orégano y añadirla a la sartén hasta que esté cocinada.

Elegir un recipiente para hacer de molde y montar el plato. En primer lugar poner una base de arroz, a continuación una de relleno y al final otra capa de arroz para cubrir el relleno. Colocar el molde boca abajo para que salga el arroz con forma de pastel. Colocar las ramitas de perejil para decorar.