



# MENÚ GENERAL MAYO 2.021

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|---|---|--|
| <p>. Lentejas estofadas con verduras <b>3</b></p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco   </p>   | <p>. Crema de calabacín con picatoste <b>4</b></p> <p>. Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes rehogadas</p> <p>. Pan integral </p>   | <p>. Arroz blanco con tomate <b>5</b></p> <p>. Tortilla francesa - ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco  </p>   | <p>. Lacitos con salsa pesto y queso rallado/ Lasaña vegetal <b>6</b></p> <p>. Lomo de merluza al horno con menestra de verduras</p> <p>. Pan integral    </p>  | <p>. Sopa de verduras con fideitos <b>7</b></p> <p>. Cinta de lomo al horno con patata asada</p> <p>. Pan blanco    </p> <p>. Yogur/Natillas    </p> |
| <p>. Ensalada de pasta <b>10</b></p> <p>. Filete de salmón con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan blanco   </p>  | <p>. Cazuela de fideos con cazón <b>11</b></p> <p>. Croquetas de cocido - ENSALADA 3</p> <p>. Pan integral    </p>   | <p>. Alubias blancas estofadas con verduras <b>12</b></p> <p>. Tortilla de patatas con pisto</p> <p>. Pan blanco   </p>                    | <p>. Salmorejo <b>13</b></p> <p>. Filete de merluza empanada al horno - ENSALADA 4</p> <p>. Pan integral   </p>  | <p>. Crema de calabaza con picatoste <b>14</b></p> <p>. Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados</p> <p>. Pan blanco   </p> <p>. Yogur   </p>   |
| <p>. Sopa de puchero con lagrimitas <b>17</b></p> <p>. Bacalao frito - ENSALADA 5</p> <p>. Pan blanco    </p>   | <p>. Potaje de garbanzos <b>18</b></p> <p>. Tortilla de patatas con espinacas salteadas</p> <p>. Pan integral   </p>  | <p>. Arroz caldoso con pollo <b>19</b></p> <p>. Pizza variada- ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco  </p>   | <p>. Espirales boloñesa <b>20</b></p> <p>. Fritura variada ( boquerones y rosada) con ali oli- ENSALADA 6</p> <p>. Pan integral      </p> | <p>. Crema de verduras con picatoste <b>21</b></p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous</p> <p>. Pan blanco    </p> <p>. Helado    </p>             |
| <p>. Lacitos con salsa de tomate y queso rallado <b>24</b></p> <p>. Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias</p> <p>. Pan blanco    </p> | <p>. Lentejas estofadas con verduras <b>25</b></p> <p>. Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa</p> <p>. Pan integral     </p> | <p>. Crema de calabacín con picatoste <b>26</b></p> <p>. Albóndigas de ternera y cerdo con patatas fritas</p> <p>. Pan blanco   </p> | <p>. Sopa de verduras con estrellitas <b>27</b></p> <p>. Jibia frita - ENSALADA 5</p> <p>. Pan integral   </p>   | <p><u>COLOMBIA</u> <b>28</b></p> <p>. Sudado de pollo con papas y arroz blanco </p> <p>. Postre de coco caramelizado  </p>  |



# MENÚ GENERAL MAYO 2.021

- . Crema de calabaza con picatoste 31
- . Filete de merluza empanado al horno
- ENSALADA 6
- . Pan blanco



- ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz
- ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y aceitunas verdes
- ENSALADA 3: Col blanca, col lombarda, zanahoria y manzana
- ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, cebolla morada y maíz
- ENSALADA 5: Lechuga iceberg, canónigos, pipas de calabaza, zanahoria y vinagreta con miel
- ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

ALÉRGICOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Apio Soja 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.

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

- LUNES 10 DE MAYO
  - TORTILLA DE PATATAS
  - PICADILLO DE TOMATE Y AGUACATE ALIÑADO
  - PIEZA DE FRUTA
- MARTES 11 DE MAYO
  - HAMBURGUESA CASERA DE CERDO CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS
  - MACEDONIA DE FRUTAS
- MIÉRCOLES 12 DE MAYO
  - LENGUADO A LA PLANCHA
  - TOSTADA CON GUACAMOLE Y QUESO FRESCO
  - PIEZA DE FRUTA
- JUEVES 13 DE MAYO
  - SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
  - ROLLITO DE MAIZ CON PAVO Y QUESO
  - MANZANA Y PÉRA ASADA
- VIERNES 14 DE MAYO
  - FILETE DE DORADA CON PURÉ DE PATATAS
  - MACEDONIA DE FRUTAS

“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

### “SUDADO DE POLLO CON PAPAS

#### Ingredientes para 6 personas:

- . 6 muslos de pollos
- . 3 tomates grandes maduros
- . 1 cebolla
- . ½ pimiento rojo (opcional)
- . 3 dientes de ajo
- . 3 patatas grandes
- . 2 hojas de laurel
- . ½ taza de caldo de pollo (añadir más si se queda seco)
- . Sal, pimienta negra molida, tomillo y comino al gusto

#### Elaboración:

En primer lugar salpimentar los muslos y en una sartén verter un poco de aceite de oliva virgen extra y rehogarlos hasta que comiencen a estar dorados. Retirar y reservar. Desglasar con un poco de agua la sustancia que ha quedado en la sartén.

Por otro lado, lavar y cortar los tomates en dados, las cebollas y pimiento rojo en juliana y el ajo en rodajas.

En la misma sartén, con un poco de aceite rehogar la cebolla junto con el ajo y el pimiento durante 5 minutos, a continuación, añadir el tomate y todas las especias y tomillo. Cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Añadimos el pollo que estaba reservado, el caldo, las patatas peladas y cortadas en gajos y cocinar durante 15 minutos más aproximadamente. ¡Listo para servir!