



































































MENÚ INFANTIL MAYO 2.021

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



MENÚ INFANTIL 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 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!