



MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, cherrys, zanahoria y mozzarella ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pepino ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col, tomate, zanahoria y vinagreta con miel ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y quinoa ENSALADA 5: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate, maíz y salsa César ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco | | | | 1 . Sopa de verduras con estrellitas . Hamburguesa de ternera con pan burger- lechuga-tomate- cebolla . Yogur/Natillas |
| 4 . Lacitos a la amatriciana . Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias . Pan blanco | 5 . Fideos salteados con champiñones . Jamoncitos de pollo asado- ENSALADA 1 . Pan integral | 6 . Alubias blancas estofadas con verduras . Revuelto de huevo con patatas- ENSALADA 2 . Pan blanco | 7 . Crema de verduras con picatoste . Solomillo de cerdo al horno con zanahorias rehogadas . Pan integral | 8 . Arroz blanco con tomate . Rosada frita- ENSALADA 3 . Pan blanco . Yogur |
| 11 . Ensalada especial (Lechuga iceberg, atún, salsa de yogur, hierbas aromáticas y picatoste) . Macarrones integrales boloñesa . Pan blanco | 12 FESTIVO | 13 . Potaje de garbanzos . Tortilla de patata con menestra de verduras . Pan blanco | 14 . Cazuela de fideos con cazón . Pechuga de pollo a la plancha con coliflor al vapor . Pan integral | 15 . Crema de calabaza con picatoste . Filete de merluza empanada- ENSALADA 4 . Pan blanco . Yogur |
| 18 . Sopa de verduras con estrellitas . Albóndigas de pollo y ternera con patatas cocidas . Pan blanco | 19 . Espirales con salsa pesto . Lomo de bacalao al horno- ENSALADA 5 . Pan integral | 20 . Paella con pollo . Croquetas de cocido - ENSALADA 3 . Pan blanco | 21 . Lentejas estofadas con verduras . Tortilla de patata y calabacín - ENSALADA 6 . Pan integral | 22 . Crema de verduras con picatoste . Jibia frita con ali oli - ENSALADA 2 . Pan blanco . Yogur |



MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.021

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>. Cazuela de patatas con ternera 25</p> <p>. Lomo de merluza empanada- ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco</p> | <p>. Crema de calabaza con picatoste 26</p> <p>. Tortilla francesa con pisto</p> <p>. Pan integral</p> | <p>. Ensalada de judías verdes y tomate 27</p> <p>. Alitas de pollo al horno con patatas fritas</p> <p>. Pan blanco</p> | <p>. Macarrones con taquitos 28</p> <p>de jamón serrano y queso rallado</p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón- ENSALADA 4</p> <p>. Pan integral</p> | <p>CHINA 29</p> <p>. Arroz tres delicias</p> <p>. Pollo con almendras y ensalada china con agar - agar</p> <p>. Helado de vainilla</p> |
|---|---|--|--|--|

ALÉRGENOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Apio Soja Mostaza Sésamo Dióxido de azufre y sulfitos Frutos secos

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.



MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.021

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 |

Recomendaciones para la cena

“Cocinar y aderezar siempre con aceite de oliva virgen extra”.

“Acompañar el plato con un trocito de pan integral/cereales”

RECETAS COMIDA DEL MUNDO- CHINA

“ARROZ TRES DELICIAS”

Ingredientes para 4 personas:

- . 400 gramos arroz tipo basmati o jazmín
- . 560 ml agua
- . 150 gramos jamón cocido extra
- . 100 gramos guisantes en conserva
- . 2 zanahorias
- . 2 huevos
- . 4 cucharadas soja
- . Aceite de girasol
- . Sal

Elaboración:

En primer lugar, verter el arroz en una olla, añadir agua fría hasta que lo cubra y remover para lavarlo muy bien. Tirar el agua y repetir la misma operación dos veces.

A continuación, en la misma olla que contiene el arroz, añadir el agua indicada en los ingredientes, tapar la olla y cuando comience a hervir contar 6 minutos a fuego medio-alto, al cabo de ese tiempo bajar el fuego y dejar cocinar 6 minutos más. Todo el proceso tiene que realizarse sin destapar la olla ni mover el arroz.

Cuando finalice el tiempo, apartar la olla del fuego y sin destapar dejar reposar 30 minutos, pasado ese tiempo moverlo con una espátula para separarlo un poco.

Por otro lado, lavar y pelar las zanahorias y cocerlas durante unos 10 minutos en agua hirviendo con sal, una vez cocidas cortarlas en dados muy pequeños. Cortar en dados pequeños el jamón cocido. Batir los huevos en un plato con una pizca de sal.

En una sartén o wok a fuego fuerte verter un poco de aceite de girasol, añadir el huevo y comenzar a removerlo durante 1 minuto.

A continuación añadir el arroz y remover durante 2 minutos para que se suelte.

Añadir el resto de ingredientes (zanahoria, guisantes cocidos, salsa de soja) y remover durante 3 minutos.

¡Listo para servir!.