



MENÚ INFANTIL OCTUBRE 2.021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>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</p>				<p>. Sopa de verduras con estrellitas 1 . Hamburguesa de ternera con pan burger- lechuga-tomate . Yogur/Natillas</p>
<p>. Lacitos a la amatriciana 4 . Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias . Pan blanco</p>	<p>. Fideos salteados con champiñones 5 . Jamoncitos de pollo asado- ENSALADA 1 . Pan integral</p>	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 6 . Revuelto de huevo con patatas- ENSALADA 2 . Pan blanco</p>	<p>. Crema de verduras con picatoste 7 . Solomillo de cerdo al horno con zanahorias rehogadas . Pan integral</p>	<p>. Arroz blanco con tomate 8 . Rosada frita- ENSALADA 3 . Pan blanco . Yogur</p>
<p>. Macarrones integrales boloñesa 11 . Lomo de merluza al horno- Ensalada especial . Pan blanco</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>. Potaje de garbanzos 13 . Tortilla de patata con menestra de verduras . Pan blanco</p>	<p>. Cazuela de fideos con cazón 14 . Pechuga de pollo a la plancha con coliflor al vapor . Pan integral</p>	<p>. Crema de calabaza con picatoste 15 . Filete de merluza empanada- ENSALADA 4 . Pan blanco . Yogur</p>
<p>. Sopa de verduras con estrellitas 18 . Albóndigas de pollo y ternera con patatas cocidas . Pan blanco</p>	<p>. Espirales con salsa pesto 19 . Lomo de bacalao al horno- ENSALADA 5 . Pan integral</p>	<p>. Paella con pollo 20 . Croquetas de cocido - ENSALADA 3 . Pan blanco</p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 21 . Tortilla de patata y calabacín - ENSALADA 6 . Pan integral</p>	<p>. Crema de verduras con picatoste 22 . Jibia frita - ENSALADA 2 . Pan blanco . Yogur</p>



MENÚ INFANTIL OCTUBRE 2.021

. Cazuela de patatas con ternera **25**
. Lomo de merluza empanada-
ENSALADA 1
. Pan blanco



. Crema de calabaza con picatoste **26**
. Tortilla francesa con pisto
. Pan integral



. Ensalada de judías verdes y
tomate **27**
. Alitas de pollo al horno con patatas fritas
. Pan blanco



. Macarrones con taquitos **28**
de jamón serrano y queso rallado
. Rosada al horno con ajo, perejil y limón-
ENSALADA 4
. Pan integral



. Arroz blanco con tomate **29**
PLATO CHINO
. Pollo con almendras y ensalada china
con agar - agar
. Helado de vainilla



ALÉRGICOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Apio Soja Mostaza Sésamo 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.*

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

RECETAS COMIDA DEL MUNDO- CHINA



MENÚ INFANTIL OCTUBRE 2.021

"ARROZ TRES DELICIAS"

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"

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!.