



# MENÚ GENERAL ENERO 2.022

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|--|--|
| <p>. Crema de calabacín con picatoste <b>10</b></p> <p>. Jibia a la plancha con arroz basmati cocido</p> <p>. Pan blanco  </p>   | <p>. Sopa de puchero con fideitos <b>11</b></p> <p>. Pechuga de pavo a la plancha con pisto</p> <p>. Pan integral   </p>  | <p>. Potaje de garbanzos <b>12</b></p> <p>. Tortilla de patatas- ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco   </p>   | <p>. Coditos con chorizo fresco y queso rallado <b>13</b></p> <p>. Lomo de merluza al horno - ENSALADA 2</p> <p>. Pan integral    </p> | <p>. Cazuela de fideos con cazón <b>14</b></p> <p>. Salchichas frescas de pollo al horno con patatas y cebolla</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur/Natillas    </p>   |
| <p>. Crema de verduras con picatoste <b>17</b></p> <p>. Croquetas de bacalao - ENSALADA 3</p> <p>. Pan blanco</p> <p>    </p>  | <p>. Alubias blancas estofadas con verduras <b>18</b></p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous</p> <p>. Pan integral   </p>  | <p>. Espirales boloñesa <b>19</b></p> <p>. Rosada frita con ali oli- ENSALADA 4</p> <p>. Pan blanco     </p> | <p><b>FESTIVO</b></p>  | <p>. Arroz caldoso con pollo <b>21</b></p> <p>. Pizza variada- ENSALADA 5</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur  </p>   |
| <p>. Arroz blanco con tomate frito <b>24</b></p> <p>. Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias</p> <p>. Pan blanco  </p>   | <p>. Crema de calabaza con picatoste <b>25</b></p> <p>. Pollo asado - ENSALADA 6</p> <p>. Pan integral   </p>   | <p>. Lentejas estofadas con verduras <b>26</b></p> <p>. Revuelto de huevo con patatas y beicon- ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco   </p>  | <p>. Lacitos con salsa pesto <b>27</b></p> <p>. Boquerones frescos fritos con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan integral    </p>       | <p><b>VIETNAM</b> <b>28</b></p> <p>. Sopa Pho</p> <p>. Rollito de primavera vietnamita</p> <p>. Ché Chuoi </p> <p>    </p> |
| <p>. Sopa de verduras con estrellitas <b>31</b></p> <p>. Flamenquín de jamón y queso</p> <p>ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco</p> <p>   </p>   | <p>ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz</p> <p>ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pipas de calabaza</p> <p>ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col lombarda, zanahoria y vinagreta de miel</p> <p>ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y quinoa</p> <p>ENSALADA 5: Lechuga iceberg, naranja y rabanillas</p> <p>ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco</p> |  |  |  |
| <p>ALÉRGENOS:  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Moluscos  Apio  Soja  Sésamo</p> <p>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.</p> <p>El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.</p> |  |  |  |  |



# MENÚ GENERAL ENERO 2.022

## 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                    |

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

## RECETAS COMIDA DEL MUNDO- VIETNAM

### “CHÉ CHUOI”

#### Ingredientes para 4 personas:

- . 1 cucharada soperas de semillas de sésamo tostadas
- . 3 cucharadas soperas de tapioca
- . 350ml de agua
- . 1 pizca de sal
- . 125 ml de leche de coco
- . 3 cucharadas soperas de azúcar
- . 1 plátano
- . Mantequilla (un poco)

#### Elaboración:

Verter el agua en un cazo y llevar a ebullición. Cuando comience a hervir echar la tapioca, bajar el fuego al mínimo, y dejar cocer 20 minutos removiendo de vez en cuando.

Añadir la leche de coco, el azúcar y la sal. Remover bien y seguir cociendo durante 3 minutos.

Cortar el plátano en rodajas y reservar algunas para la decoración, añadir el resto al cazo removiendo y dejando cocer durante unos minutos hasta que la mezcla espese.

Verter en cuencos y dejar enfriar.

En una sartén derretir la mantequilla y freír ligeramente las rodajas de plátano que hemos reservado.

Servir decorando con el plátano frito y las semillas de sésamo.

Puedes comerlo templado, caliente o frío.