



# MENÚ GENERAL FEBRERO 2.022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>1</b></p> <p>. Espirales con salsa de tomate y queso rallado</p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón - ENSALADA 3</p> <p>. Pan integral    </p>	<p><b>2</b></p> <p>. Cazuela de arroz con verduras</p> <p>. Tortilla de patatas con judías verdes salteadas</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p><b>3</b></p> <p>. Potaje de garbanzos</p> <p>. Jibia frita- ENSALADA 4</p> <p>. Pan integral   </p>	<p><b>4</b></p> <p>. Crema de verduras con picatoste</p> <p>. Hamburguesa de ternera con pan burger- lechuga-tomate- cebolla</p> <p>. Yogur    </p>
<p><b>7</b></p> <p>. Lentejas estofadas con verduras</p> <p>. Tortilla francesa con queso - ENSALADA 5</p> <p>. Pan blanco    </p>	<p><b>8</b></p> <p>. Cazuela de fideos con jibia</p> <p>. Pechuga de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>. Pan integral   </p>	<p><b>9</b></p> <p>. Paella con pollo</p> <p>. Berenjenas rebozadas- ENSALADA 6</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p><b>10</b></p> <p>. Ensalada César</p> <p>. Estofado de ternera con patata asada</p> <p>. Pan integral   </p>	<p><b>11</b></p> <p>. Macarrones integrales con beicon y cebolla</p> <p>. Lomo de merluza al horno - ENSALADA 1</p> <p>. Yogur/Natillas</p> <p>. Pan blanco    </p>
<p><b>14</b></p> <p>. Arroz tres delicias</p> <p>. Filete de merluza empanado- ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p><b>15</b></p> <p>. Crema de calabaza con picatoste</p> <p>. Cinta de lomo al horno con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan integral  </p>	<p><b>16</b></p> <p>. Alubias blancas estofadas</p> <p>. Tortilla de patata con brócoli al vapor</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p><b>17</b></p> <p>. Sopa de puchero con arroz</p> <p>. Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas</p> <p>. Pan integral   </p>	<p><b>18</b></p> <p>. Coditos con salsa boloñesa</p> <p>. Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 3</p> <p>. Yogur</p> <p>. Pan blanco    </p>
<p><b>21</b></p> <p>. Arroz blanco con tomate frito</p> <p>. Rosada frita - ENSALADA 4</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p><b>22</b></p> <p>. Lentejas estofadas con verduras</p> <p>. Tortilla francesa con menestra de verduras</p> <p>. Pan integral    </p>	<p><b>23</b></p> <p>. Sopa de puchero con fideitos</p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p><b>24</b></p> <p>. Lacitos con salsa pesto</p> <p>. Lomo de merluza al horno- ENSALADA 5</p> <p>. Pan integral    </p>	<p><b>25</b></p> <p><u>MENÚ ANDALUZ</u></p> <p>. Migas malagueñas /Berenjenas con miel de caña /Habas con jamón</p> <p>. Naranja Valle del Guadalhorce </p>



# MENÚ GENERAL FEBRERO 2.022

**ENSALADA 1:** Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz

**ENSALADA 2:** Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pipas de calabaza

**ENSALADA 3:** Ensalada Mezclum, col lombarda, zanahoria y vinagreta de miel

**ENSALADA 4:** Lechuga iceberg, espinacas, tomate y quinoa

**ENSALADA 5:** Lechuga iceberg, naranja y rabanillas

**ENSALADA 6:** Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

**ALÉRGENOS:**  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Moluscos  Apio  Sésamo

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

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

## RECETA COMIDA DEL MUNDO- ANDALUCÍA

### "MIGAS MALAGUEÑAS"

#### Ingredientes para 2 personas:

- . ½ kg de pan cateto
- . 8 dientes de ajo
- . 4 pimientos verdes
- . 1 chorizo rosario
- . 50 gramos de tocino ibérico . 150 gramos de lomo de cerdo o cabezal
- . 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- . Sal al gusto
- . 2 huevos (opcional)

#### Elaboración:

En primer lugar cortar el pan en trozos pequeños a pellizcos y echarlo en un bol. A continuación humedecerlo con agua dejándola caer con las manos sobre el pan para controlar la humedad que se necesita . Reservar.

Por otro lado, lavar los pimientos verdes, hacerles un corte por debajo y añadir un poco de sal. Machacar los dientes de ajo con piel con un cuchillo

Preparar la carne y el tocino cortándolo en trozos pequeños, añadir sal y reservar. Cortar en rodajas el chorizo y reservar también. En una sartén, verter el aceite, freir los ajos y el tocino, cuando comience a estar dorado añadir la carne y rehogar durante 5 minutos más, al final se añaden las rodajas de chorizo. Añadir el pan y remover con una cuchara de madera hasta que el pan esté dorado. En otra sartén freir los pimientos y huevos. ¡Listo para servir!



***MENÚ GENERAL FEBRERO 2.022***