































































MENÚ INFANTIL FEBRERO 2.022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> . Espirales con salsa de tomate y queso rallado . Rosada al horno con ajo, perejil y limón - ENSALADA 3 . Pan integral     	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cazuela de arroz con verduras . Tortilla de patatas con judías verdes salteadas . Pan blanco   	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> . Potaje de garbanzos . Jibia frita- ENSALADA 4 . Pan integral    	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de verduras con picatoste . Hamburguesa de ternera con pan burger y tomate . Yogur    
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lentejas estofadas con verduras . Tortilla francesa con queso - ENSALADA 5 . Pan blanco     	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cazuela de fideos con jibia . Pechuga de pavo a la plancha con champiñones salteados . Pan integral     	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> . Paella con pollo . Croquetas de bacalao- ENSALADA 6 . Pan blanco     	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de verduras . Estofado de ternera con patata asada . Pan integral    	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> . Macarrones integrales con beicon y cebolla . Lomo de merluza al horno - ENSALADA 1 . Yogur/Natillas . Pan blanco    
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroz tres delicias . Filete de merluza empanado- ENSALADA 2 . Pan blanco    	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de calabaza con picatoste . Cinta de lomo al horno con zanahorias rehogadas . Pan integral   	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alubias blancas estofadas . Tortilla de patata con brócoli al vapor . Pan blanco    	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sopa de puchero con arroz . Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas . Pan integral    	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> . Coditos con salsa boloñesa . Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 3 . Yogur . Pan blanco    
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroz blanco con tomate frito . Rosada frita - ENSALADA 4 . Pan blanco   	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lentejas estofadas con verduras . Tortilla francesa con menestra de verduras . Pan integral    	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sopa de puchero con fideitos . Pinchitos de pollo con cous cous . Pan blanco    	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lacitos con salsa pesto . Lomo de merluza al horno- ENSALADA 5 . Pan integral     	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de verduras <u>MENÚ ANDALUZ</u> . Berenjenas con miel de caña . Naranja Valle del Guadalhorce 



MENÚ INFANTIL 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 INFANTIL FEBRERO 2.022