



# MENÚ GENERAL MAYO 2.022

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>FESTIVO</b> <span style="float: right;">2</span></p>   | <p>. Lentejas estofadas con verduras <span style="float: right;">3</span><br/>           . Rosada al horno con ajo, perejil y limón con judías verdes rehogadas<br/>           . Pan integral   </p>  | <p>. Arroz blanco con tomate frito <span style="float: right;">4</span><br/>           . Tortilla francesa - ENSALADA 1<br/>           . Pan blanco  </p>  | <p>. Lacitos con salsa pesto <span style="float: right;">5</span><br/>           . Lomo de merluza al horno con menestra de verduras<br/>           . Pan integral    </p>  | <p>. Sopa de verduras con fideitos <span style="float: right;">6</span><br/>           . Cinta de lomo al horno con patata asada<br/>           . Pan blanco<br/>           . Yogur/Natillas    </p>  |
| <p>. Ensalada de pasta <span style="float: right;">9</span><br/>           . Filete de salmón al horno con zanahorias rehogadas<br/>           . Pan blanco   </p>  | <p>. Cazuela de fideos con cazón <span style="float: right;">10</span><br/>           . Croquetas de cocido - ENSALADA 2<br/>           . Pan integral    </p>   | <p>. Alubias blancas estofadas con verduras <span style="float: right;">11</span><br/>           . Tortilla francesa con pisto<br/>           . Pan blanco   </p>                     | <p>. Salmorejo <span style="float: right;">12</span><br/>           . Filete de merluza empanada al horno - ENSALADA 3<br/>           . Pan integral   </p>  | <p>. Crema de calabaza con picatoste <span style="float: right;">13</span><br/>           . Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados<br/>           . Pan blanco<br/>           . Yogur   </p>  |
| <p>. Sopa de puchero con lagrimitas <span style="float: right;">16</span><br/>           . Bacalao al horno con tomate - ENSALADA 4<br/>           . Pan blanco    </p>   | <p>. Potaje de garbanzos <span style="float: right;">17</span><br/>           . Tortilla de patatas con espinacas salteadas<br/>           . Pan integral   </p>  | <p>. Paella con pollo <span style="float: right;">18</span><br/>           . Pizza variada- ENSALADA 5<br/>           . Pan blanco  </p>  | <p>. Espirales boloñesa <span style="float: right;">19</span><br/>           . Boquerones frescos fritos - ENSALADA 6<br/>           . Pan integral     </p> | <p>. Crema de verduras con picatoste <span style="float: right;">20</span><br/>           . Pinchitos de pollo con cous cous<br/>           . Pan blanco<br/>           . Helado    </p>  |
| <p>. Lacitos con salsa de tomate y queso rallado <span style="float: right;">23</span><br/>           . Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y zanahorias<br/>           . Pan blanco    </p> | <p>. Lentejas estofadas con verduras <span style="float: right;">24</span><br/>           . Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa<br/>           . Pan integral     </p> | <p>. Crema de calabacín con picatoste <span style="float: right;">25</span><br/>           . Albóndigas de ternera y pollo con patatas fritas<br/>           . Pan blanco   </p> | <p>. Sopa de verduras con estrellitas <span style="float: right;">26</span><br/>           . Jibia frita - ENSALADA 1<br/>           . Pan integral   </p>   | <p><b>TAILANDIA</b> <span style="float: right;">27</span><br/>           . Ensalada Thai<br/>           . Noodles con pollo <br/>           . Tarta tailandesa    </p> |



# MENÚ GENERAL MAYO 2.022

- . Crema de calabaza con picatoste **30**
  - . Filete de merluza empanado al horno-
- ENSALADA 2**
- . Pan blanco



- . Macarrones integrales con chorizo fresco y queso rallado **31**
- . Tortilla francesa con brócoli al vapor
- . Pan integral



- ENSALADA 1:** Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz  
**ENSALADA 2:** Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y aceitunas verdes  
**ENSALADA 3:** Col blanca, col lombarda, zanahoria y manzana  
**ENSALADA 4:** Lechuga iceberg, espinacas, cebolla morada y maíz  
**ENSALADA 5:** Lechuga iceberg, canónigos, pipas de calabaza, zanahoria y vinagreta con miel  
**ENSALADA 6:** Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

**ALÉRGENOS:** Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Apio Soja Dióxido de azufre y sulfitos 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 - TAILANDIA

“ Tarta tailandesa ”

Ingredientes para la masa quebrada:

- . 200 gramos de harina
- . 100 gramos de coco rallado
- . 125 gramos de mantequilla
- . 80 gramos de azúcar glass
- . 1 yema de huevo
- . 1 pizca de sal . 1 cucharada de agua

Ingredientes para el relleno:

- . 1 manojo de hierba luisa
- . 4 limas
- . 500 gramos de leche condensada
- . 4 yemas de huevo
- . 2 cucharadas de coco rallado

Elaboración:

Preparar la mantequilla hasta obtener una textura de pomada, se puede calentar unos segundos en el microondas. Añadir la harina, el azúcar glass, el coco rallado, la yema de huevo, 1 cucharada de agua y una pizca de sal. Mezclar muy bien hasta conseguir una masa homogénea. Formar una bola y dejar reposar 1 hora en el frigorífico.

Enharinar la superficie de trabajo y extender la masa. A continuación, colocarla en un molde de unos 18 cm de diámetro. Pinchar con un tenedor y hornear durante unos 20 minutos ( se pueden colocar garbanzos encima para evitar que suba la masa).

Para preparar el relleno hay que machacar en un mortero las hojas de hierba luisa. En un cazo verter la hierba luisa machacada con la leche condensada y calentar sin que llegue a hervir. Reposar durante 30 minutos.

Retirar la hierba luisa de la leche, añadir las yemas y batir. Incorporar zumo y ralladura de las limas y mezclar bien.

Añadir el relleno a la masa horneada y hornear entre 7-10 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Espolvorear la tarta con coco rallado . ¡Lista para servir!.



***MENÚ GENERAL MAYO 2.022***