# MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3<br>. Espirales con chorizo y queso rallado<br>. Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y CALABAZA<br>. Pan blanco 🐟 🥛 🌾 | 4<br>. Sopa de puchero con fideítos<br>. Cinta de lomo al horno con cous cous<br>. Pan integral 🌾 🥬 | 5<br>. Alubias blancas estofadas con verduras<br>. Revuelto de huevo con patatas- ENSALADA 1<br>. Pan blanco 🥚 🌾 🥬 | 6<br>. Crema de verduras con picatoste<br>. Alitas de pollo al horno con zanahorias rehogadas<br>. Pan integral 🌾 🥬 | 7<br>. Arroz blanco con tomate<br>. Boquerones frescos fritos- ENSALADA 2<br>. Pan blanco<br>. Yogur 🌾 🐟 🥛 |
| 10<br>. Ensalada especial (Lechuga iceberg, atún, salsa de yogur, hierbas aromáticas y picatoste)<br>. Macarrones integrales boloñesa<br>. Pan blanco 🌾 🥛 🐟 🥚 | 11<br>. Potaje de garbanzos<br>. Tortilla francesa con menestra de verduras<br>. Pan integral 🥚 🌾 🥬 | 12<br>FESTIVO | 13<br>. Crema de CALABAZA con picatoste<br>. Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas<br>. Pan integral 🌾 🥬 | 14<br>. Fideos salteados con champiñones<br>. Cazón frito- ENSALADA 3<br>. Pan blanco<br>. Yogur 🐟 🌾 🥛 |
| 17<br>. Sopa de verduras con estrellitas<br>. Albóndigas de cerdo y ternera con patatas fritas<br>. Pan blanco<br>🌾 E-X 🥬 🌱 | 18<br>. Lacitos con salsa Aurora<br>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón con brócoli al vapor<br>. Pan integral<br>🌾 🐟 🥛 | 19<br>. Ensalada César<br>. Paella con pollo y cabezal de cerdo<br>. Pan blanco<br>🥛 🥚 🌾 🟡 | 20<br>. Lentejas estofadas con CALABAZA<br>. Tortilla de patata con judías verdes salteadas<br>. Pan integral<br>🥚 🥬 🌾 | 21<br>. Crema de calabacín con picatoste<br>. Jibia frita con ali oli - ENSALADA 4<br>. Pan blanco<br>. Yogur 🌾 🐚 🥚 🌱 🥛 🥬 |
| 24<br>. Cazuela de patatas con costilla<br>. Lomo de merluza empanada- ENSALADA 5<br>. Pan blanco<br>🌾 🐟 | 25<br>. Puchero con garbanzos<br>. Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa<br>. Pan integral<br>🌾 🥚 🥬 🌱 🐟 | 26<br>. Salmorejo<br>. Estofado de ternera con arroz blanco rehogado<br>. Pan blanco<br>🌾 | 27<br>. Macarrones integrales con salsa pesto<br>. Salmón con salsa de cebolla y eneldo con guisantes salteados<br>. Pan integral<br>🐟 🌾 🥛 | 28<br>**REGIÓN DE MURCIA**<br>. Crema de CALABAZA<br>. Pollo entomatado con patatas a la murciana<br>. Pan de Calatrava<br>🥚 🌾 🥛 |

# MENÚ GENERAL OCTUBRE 2.022

31

. Arroz tres delicias
. Salchichas frescas de pollo con espinacas salteadas
. Pan blanco

🌾 🥚

ENSALADA 1: Lechuga iceberg, zanahoria rallada, maiz y pipas de CALABAZA
ENSALADA 2: Lechuga romana , brotes variados,remolacha cocida y pepino
ENSALADA 3: Lechuga iceberg, col lombarda, tomate y zanahoria
ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y quinoa
ENSALADA 5: Lechuga romana, col , tomate y maíz

ALÉRGENOS: 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 HACER EN FAMILIA

### "Bizcocho de calabaza"

*__Ingredientes__:*

. 300 gramos de calabaza sin piel ni pepitas
. 300 gramos de azúcar
. 300 gramos de harina de trigo
. 100 gramos de mantequilla sin sal
. 4 huevos frescos
. 2 cucharaditas de levadura química
. 1 cucharadita de canela en polvo
. 1 molde redondo de unos 23 cm de diámetro

*__Elaboración__:*

Fundir la mantequilla y dejar que se temple.
Pelar la calabaza y quitar las pepitas antes de pesarla.
Rallar la calabaza como si fuera una zanahoria y batirla hasta hacer un puré.
En un bol verter los huevos y batir con una varilla durante 2 minutos, añadir el azúcar y seguir batiendo hasta que se forme una mezcla blanquecina y algo espesa.
En otro bol grande poner la harina tamizada, la levadura y la canela. Añadir la mantequilla derretida, el puré de calabaza y los huevos con el azúcar. Batir bien hasta que se forme una mezcla homogénea.
Untar el molde con un poco de mantequilla, añadir la mezcla e introducir en el horno previamente calentado a 170ºC arriba-abajo durante 50 minutos aproximadamente.

## ALIMENTO DE TEMPORADA: CALABAZA

*La **CALABAZA** es un alimento antioxidante por excelencia, puede ayudarnos a mantener nuestra mente despierta y ágil, mejora nuestra memoria y también la velocidad a la que el cerebro procesa la información.*