



MENÚ GENERAL ENERO 2.023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>. Arroz caldoso con pollo 9 . Filete de pescado empanado al horno- ENSALADA 1 . Pan blanco  </p>	<p>. Sopa de puchero con fideitos 10 . Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas . Pan integral  </p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 11 . Tortilla francesa- ENSALADA 2 . Pan blanco   </p>	<p>. Macarrones con chorizo fresco 12 y queso rallado . Lomo de merluza al horno con espinacas al vapor . Pan integral   </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste 13 . Pizza variada- ENSALADA 3 . Pan blanco . Yogur  </p>
<p>. Crema de calabaza con picatoste 16 . Tortilla de patatas con pisto . Pan blanco  </p>	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 17 . Salchichas frescas de pollo con salsa de cebolla / Albóndiga de patata con carne- ENSALADA 4 . Pan integral   </p>	<p>. Espirales boloñesa 18 . Rosada frita con ali oli- ENSALADA 5 . Pan blanco   </p>	<p>. Cazuela de fideos con cazón 19 . Cinta de lomo al horno con patatas cocidas . Pan integral . Yogur   </p>	<p>FESTIVO</p>
<p>. Arroz blanco con tomate frito 23 . Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y calabaza . Pan blanco  </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste 24 . Albóndigas de ternera y cerdo con cous cous . Pan integral    </p>	<p>. Potaje de garbanzos 25 . Revuelto de huevo con patatas - ENSALADA 6 . Pan blanco    </p>	<p>. Lacitos con cebolla, beicon y queso rallado 26 . Boquerones frescos fritos con zanahorias rehogadas . Pan integral    . Yogur</p>	<p>COMUNIDAD VALENCIANA 27 . Ensalada mixta . Arroz al horno . Naranja </p>
<p>. Sopa de verduras con estrellitas 30 . Cinta de lomo empanada - ENSALADA 1 . Pan blanco   </p>	<p>. Fideos salteados con merluza y ali oli 31 . Tortilla francesa con judías verdes rehogadas . Pan integral   </p>	<p>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 kiwi 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</p>		
<p>ALÉRGENOS:  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Apio  Soja  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.</p>				



MENÚ GENERAL ENERO 2.023

RECOMENDACIONES PARA HACER EN FAMILIA

“Bizcocho de yogur y pomelo”

Ingredientes:

- . 3 huevos
- . 1 yogur natural
- . Aceite de oliva virgen extra (1 medida del yogur)
- . Azúcar (dos medidas del yogur)
- . Harina (3 medidas del yogur)
- . 1 sobre de levadura
- . Zumo de 1 pomelo
- . Harina y mantequilla para untar el molde

Elaboración:

Poner el horno a calentar a 180°C.

En un bol incorporar los 3 huevos con el azúcar y batir bien. Añadir el yogur, el aceite y el zumo de pomelo y volver a batir . Añadir la harina tamizada junto con el sobre de levadura y batirlo todo muy bien.

Por otro lado, untar de mantequilla un molde, espolvorear harina y verter la masa del bizcocho, introducir en el horno durante unos 40 min. aproximadamente.

ALIMENTO DE TEMPORADA: RICOS EN VITAMINA C



La vitamina C es un antioxidante natural en las células del cerebro por lo que frena el deterioro cognitivo.