




















































MENÚ INFANTIL ENERO 2.023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>. Arroz caldoso con pollo 9</p> <p>. Filete de pescado empanado al horno- ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>. Sopa de puchero con fideitos 10</p> <p>. Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas</p> <p>. Pan integral  </p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras 11</p> <p>. Tortilla francesa- ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p>. Macarrones con chorizo fresco 12</p> <p>y queso rallado</p> <p>. Lomo de merluza al horno con espinacas al vapor</p> <p>. Pan integral   </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste 13</p> <p>. Pizza variada- ENSALADA 3</p> <p>. Pan blanco</p> <p>. Yogur  </p>
<p>. Crema de calabaza con picatoste 16</p> <p>. Tortilla de patatas con pisto</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras 17</p> <p>. Salchichas frescas de pollo con salsa de cebolla- ENSALADA 4</p> <p>. Pan integral  </p>	<p>. Espirales boloñesa 18</p> <p>. Rosada frita - ENSALADA 5</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>. Cazuela de fideos con cazón 19</p> <p>. Cinta de lomo al horno con patatas cocidas</p> <p>. Pan integral</p> <p>. Yogur   </p>	<p>FESTIVO</p>
<p>. Arroz blanco con tomate frito 23</p> <p>. Lomo de merluza al horno con patatas, cebolla y calabaza</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste 24</p> <p>. Albóndigas de ternera y cerdo con cous cous</p> <p>. Pan integral    </p>	<p>. Potaje de garbanzos 25</p> <p>. Revuelto de huevo con patatas - ENSALADA 6</p> <p>. Pan blanco    </p>	<p>. Lacitos con cebolla, beicon y queso rallado 26</p> <p>. Boquerones frescos fritos con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan integral   </p>	<p>. Arroz al horno 27</p> <p>. Rosada al horno con ensalada mixta</p> <p>. Yogur   </p>
<p>. Sopa de verduras con estrellitas 30</p> <p>. Cinta de lomo empanada - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p>. Cazuela de fideos con merluza 31</p> <p>. Tortilla francesa con judías verdes rehogadas</p> <p>. Pan integral  </p>	<p>ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz</p> <p>ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pipas de calabaza</p> <p>ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col lombarda, zanahoria y kiwi</p> <p>ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y quinoa</p> <p>ENSALADA 5: Lechuga iceberg, naranja y rabanillas</p> <p>ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco</p> <p>ALÉRGICOS:  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Apio  Soja  Dióxido de azufre y sulfitos</p> <p>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.</p> <p>El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.</p>		



MENÚ INFANTIL 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.