

















































# MENÚ GENERAL FEBRERO 2.023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>. Lentejas estofadas con verduras <b>1</b></p> <p>. Jibia frita- ENSALADA 2</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p>. Coditos con salsa pesto <b>2</b></p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón con brócoli al vapor</p> <p>. Pan integral   </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste <b>3</b></p> <p>. Hamburguesa de ternera con pan burger- lechuga-tomate- cebolla</p> <p>. Yogur   </p>
<p>. Cazuela de fideos con merluza <b>6</b></p> <p>. Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras <b>7</b></p> <p>. Huevo cocido con tomate frito - ENSALADA 3</p> <p>. Pan integral   </p>	<p>. Paella con pollo y costilla <b>8</b></p> <p>. Berenjenas rebozadas con miel de caña- ENSALADA 4</p> <p>. Pan blanco </p>	<p>. Crema de verduras <b>9</b></p> <p>. Estofado de cerdo con patata asada</p> <p>. Pan integral </p>	<p>. Macarrones integrales con ternera, <b>10</b> cebolla y queso rallado</p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón - ENSALADA 5</p> <p>. Yogur</p> <p>. Pan blanco   </p>
<p>. Arroz tres delicias <b>13</b></p> <p>. Filete de merluza empanado al horno- ENSALADA 6</p> <p>. Pan blanco    </p>	<p>. Crema de calabaza con picatoste <b>14</b></p> <p>. Cinta de lomo al horno con menestra de verduras</p> <p>. Pan integral </p>	<p>. Potaje de garbanzos <b>15</b></p> <p>. Tortilla de patata - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p>. Sopa de puchero con fideitos <b>16</b></p> <p>. Pechuga de pollo a la plancha con arroz basmati</p> <p>. Pan integral  </p>	<p>. Espaguetis con salsa boloñesa <b>17</b></p> <p>/Lasaña de carne</p> <p>. Cazón en adobo - ENSALADA 2</p> <p>. Yogur</p> <p>. Pan blanco   </p>
<p>. Arroz blanco con tomate frito <b>20</b></p> <p>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón - ENSALADA 3</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>. Lentejas estofadas con verduras <b>21</b></p> <p>. Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa</p> <p>. Pan integral    </p>	<p>. Sopa de puchero con estrellitas <b>22</b></p> <p>. Pinchitos de pollo con cous cous</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>. Lacitos con salsa pesto <b>23</b></p> <p>. Lomo de merluza al horno- ENSALADA 4</p> <p>. Pan integral   </p>	<p><b>MENÚ ANDALUZ</b> <b>24</b></p> <p>. Gazpacho </p> <p>. Migas malagueñas </p> <p>. Naranja Valle del Guadalhorce </p>



## MENÚ GENERAL FEBRERO 2.023

**ENSALADA 1:** Ensalada Mezclum, tomate, cebolla y maíz

**ENSALADA 2:** Lechuga iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada

**ENSALADA 3:** Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate y maíz

**ENSALADA 4:** Lechuga iceberg, espinacas, aceitunas verdes y tomate

**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 HACER EN FAMILIA

#### "Torta de aceite"

**Ingredientes:**

- . ½ vaso de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- . 1 huevo
- . ½ vaso de azúcar o panela
- . 1 vaso y ½ de harina
- . 1 cucharadita rasa de levadura en polvo
- . ½ vaso de leche
- . ½ cucharadita de ajonjolí
- . ½ cucharada de anís en grano
- . 1 cáscara de limón
- . ½ vaso de almendras picadas
- . ¼ cucharada de canela molida

**Elaboración:**

Verter el aceite en una sartén, agregar la cáscara de limón y freír.

Cuando el aceite comience a humear apagar. Retirar la cáscara de limón, añadir el anís en grano en el aceite y dejar enfriar.

En un bol, batir el huevo y agregar el azúcar, el aceite frío, la leche, la harina, la levadura, la canela, las almendras y mezclarlo todo muy bien.

Engrasar un molde de bizcocho con un poco de aceite y verter la masa. Añadir por encima el ajonjolí e introducir en el horno previamente calentado a 150°C durante 30-40 min. aproximadamente.

### ALIMENTO DE TEMPORADA: ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



**El aceite de oliva virgen extra mantiene en buen estado las conexiones neuronales por lo que retrasa el deterioro cognitivo. Mejora la memoria y la longevidad debido al poder antioxidante.**