


















MENÚ INFANTIL FEBRERO 2.023

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



MENÚ INFANTIL 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.