



# MENÚ INFANTIL FEBRERO 2.023

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

. 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 freir. 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 ajonjoli 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.**