



MENÚ GENERAL MAYO 2.023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>. Arroz blanco con tomate frito . Tortilla francesa - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p>4</p> <p>. Lacitos con salsa pesto . Lomo de merluza al horno con brócoli al vapor . Pan integral</p> <p>     </p>	<p>5</p> <p>. Sopa de puchero con fideitos . Jamoncitos de pollo al horno con patata asada . Pan blanco</p> <p>. Yogur    </p>
<p>8</p> <p>. Ensalada de pasta (maíz, tomate, manzana, huevo duro) . Filete de merluza empanado al horno con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p>9</p> <p>. Cazuela de fideos con cazón . Croquetas de cocido - ENSALADA 2 . Pan integral</p> <p>     </p>	<p>10</p> <p>. Lentejas estofadas con verduras . Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa</p> <p>. Pan blanco    </p>	<p>11</p> <p>. Crema de calabaza con picatoste . Pinchitos de pollo con cous cous . Pan integral</p> <p>    </p>	<p>12</p> <p>. Arroz 5 delicias . Rosada al horno con ajo, perejil y limón - ENSALADA 3 . Pan blanco . Yogur natural con fresas picadas</p> <p>     </p>
<p>15</p> <p>. Sopa de verduras con estrellitas . Lomo de merluza al horno - ENSALADA 4 . Pan blanco</p> <p>     </p>	<p>16</p> <p>. Ensalada de garbanzos (tomate, cebolla, maíz, atún) . Tortilla de patatas con espinacas salteadas . Pan integral</p> <p>   </p>	<p>17</p> <p>. Paella con pollo . Berenjenas rebozadas- ENSALADA 5 . Pan blanco</p> <p> </p>	<p>18</p> <p>. Espirales boloñesa . Rosada al horno con guisantes salteados . Pan integral</p> <p>    </p>	<p>19</p> <p>. Crema de verduras con picatoste . Pizza - ENSALADA 1 . Pan blanco . Helado</p> <p>     </p>
<p>22</p> <p>. Lentejas estofadas con verduras . Jibia frita con ali oli - ENSALADA 6 . Pan blanco</p> <p>   </p>	<p>23</p> <p>. Crema de zanahorias con picatoste . Tortilla francesa con menestra de verduras . Pan integral</p> <p>     </p>	<p>24</p> <p>. Salmorejo . Albóndigas de ternera y cerdo con patatas fritas . Pan blanco</p> <p>  </p>	<p>25</p> <p>. Espaguetis con ajo, perejil y queso rallado . Lomo de merluza al horno- ENSALADA 1 . Pan integral</p> <p>     </p>	<p>26</p> <p>. Ensalada de patatas con huevo duro, tomate, maíz y atún . Cinta de lomo al horno con arroz basmati rehogado . Pan blanco . Helado</p> <p>     </p>



MENÚ GENERAL MAYO 2.023

- . Crema de calabaza con picatoste 29
- . Jamoncitos de pollo al horno con patata asada
- . Pan blanco



- . Macarrones integrales boloñesa 30
- . Cazón al horno - ENSALADA 2
- . Pan integral



- EXTREMADURA 31**
- . Sopa de patatas extremeña
- . Cerdo ibérico
- . Cojondongo
- . Yogur natural con mermelada de cerezas



- ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, cebolla morada y maíz
- ENSALADA 2: Lechuga iceberg, col blanca, manzana y maíz
- ENSALADA 3: Lechuga iceberg, zanahoria rallada, tomate y aceitunas verdes
- ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, remolacha cocida y maíz
- ENSALADA 5: Mezclum, col lombarda, arándanos deshidratados y zanahoria rallada
- ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

ALÉRGENOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Crustáceos Apio Soja Dióxido de azufre y sulfitos Sésamo Frutos de cáscara Altramuces Mostaza Cacahuets

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

La clave para mantener tu cerebro en perfecto estado es incluir en la dieta frutos rojos.
Son ricos en antioxidantes que nos protegen contra el daño de los radicales libres.



"Crumble de fresas"

Ingredientes:

- . 20 fresas medianas
- . 100 gramos de mantequilla
- . 125 gramos de azúcar blanca o morena
- . 150 gramos de harina de repostería
- . 8 gotitas de esencia de vainilla

Elaboración:

Lavar las fresas con agua y escurrirlas muy bien secándolas con papel de cocina. En una tabla cortarlas en dados muy pequeños y añadirlas a un bol. Añadir 50 gramos del azúcar. Mezclar muy bien y dejar macerar durante 15 minutos a temperatura ambiente.

Por otro lado, en un bol añadir la mantequilla, el resto del azúcar, la harina y las gotitas de esencia de vainilla. Mezclar amasando con las manos hasta que desaparezca la mantequilla.

En un molde untar un poco de mantequilla, verter las fresas en la base y por encima toda la masa de harina hasta cubrir las fresas.

Introducir en el horno previamente calentado a 200° durante 15-20 minutos aproximadamente.

Sugerencia: Servir templado con una bolita de helado de vainilla.