



MENÚ INFANTIL MAYO 2.023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>. Arroz blanco con tomate frito . Tortilla francesa - ENSALADA 1</p> <p>. Pan blanco  </p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>. Lacitos con salsa pesto . Lomo de merluza al horno con brócoli al vapor . Pan integral</p> <p>     </p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>. Sopa de puchero con fideitos . Jamoncitos de pollo al horno con patata asada . Pan blanco</p> <p>. Yogur    </p>
<p style="text-align: right;">8</p> <p>. Espirales con tomate frito . Filete de merluza empanado al horno con zanahorias rehogadas</p> <p>. Pan blanco   </p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>. Cazuela de fideos con cazón . Croquetas de cocido - ENSALADA 2 . Pan integral</p> <p>    </p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>. Lentejas estofadas con verduras . Tortilla francesa con ensalada de lechuga y atún</p> <p>. Pan blanco    </p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>. Crema de calabaza con picatoste . Pinchitos de pollo con cous cous . Pan integral</p> <p>    </p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>. Arroz 3 delicias (jamón cocido, zanahoria y maíz) . Rosada al horno con ajo, perejil y limón - ENSALADA 3 . Pan blanco . Yogur natural con fresas picadas</p> <p>     </p>
<p style="text-align: right;">15</p> <p>. Sopa de verduras con estrellitas . Lomo de merluza al horno - ENSALADA 4 . Pan blanco</p> <p>    </p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>. Potaje de garbanzos . Tortilla de patatas con espinacas salteadas . Pan integral</p> <p> </p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>. Paella con pollo . Berenjenas rebozadas- ENSALADA 5 . Pan blanco</p> <p> </p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>. Espirales boloñesa . Rosada al horno con guisantes salteados . Pan integral</p> <p>    </p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>. Crema de verduras con picatoste . Pizza - ENSALADA 1 . Pan blanco . Helado</p> <p>     </p>
<p style="text-align: right;">22</p> <p>. Lentejas estofadas con verduras . Jibia frita - ENSALADA 6 . Pan blanco</p> <p>  </p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>. Crema de zanahorias con picatoste . Tortilla francesa con menestra de verduras . Pan integral</p> <p>    </p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>. Sopa de puchero con fideitos . Albóndigas de ternera y cerdo con patatas fritas . Pan blanco</p> <p>     </p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>. Espaguetis con ajo, perejil y queso rallado . Lomo de merluza al horno- ENSALADA 1 . Pan integral</p> <p>     </p>	<p style="text-align: right;">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 INFANTIL 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



- . Sopa de verduras con estrellitas 31
- . Cerdo ibérico a la plancha con picadillo de tomate
- . 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

ALÉRGICOS: 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.