

MENÚ BASAL

ENERO 2021



FECHA	1er PLATO	2º PLATO	Postre
Lunes 4	Puré de legumbres	Escalope milanesa	Fruta natural
Martes 5	Pasta gratinada	Merluza al vapor	Fruta natural
Jueves 7	Lentejas estofadas	Tortilla de cebolla	Fruta natural
Viernes 8	Paella valenciana	Jamón york y queso	Yogur
Lunes 11	Guisado marinero con verduras	Croquetas de pollo	Fruta natural
Martes 12	Arroz a banda	Tortilla de patata	Fruta natural
Miércoles 13	Sopa de ave con fideos	Hamburguesa de pollo	Fruta natural
Jueves 14	Garbanzos estofados con espinacas	Merluza al horno	Fruta natural
Viernes 15	Crema de verduras	Jamoncitos de pollo	Yogur
Lunes 18	Fideuà	Calamares	Fruta natural
Martes 19	Alubias estofadas	Pizza	Fruta natural
Miércoles 20	Arroz al horno	Tortilla francesa	Fruta natural
Jueves 21	Crema de puerro y calabacín	Albóndigas a la jardinera	Fruta natural
Viernes 22	Macarrones boloñesa	Merluza al horno	Yogur
Lunes 25	Arroz a la cubana	Fiambre	Fruta natural
Martes 26	Lentejas con verduras	Nuggets de pollo	Fruta natural
Miércoles 27	Espaguetis italiana	Tortilla de atún	Fruta natural
Jueves 28	Guisado a la riojana	Croquetas de bacalao	Fruta natural
Viernes 29	Crema Saint Germain	Pollo deshuesado	Yogur



RECETAS INFANTILES

Galletas saladas de zanahoria



Ingredientes:

- 200 g de zanahorias
- 70 g de queso rallado
- 4 cucharadas de harina de avena
- 2 huevos
- Sal

¿Cómo prepararlo?

1. Raspa las zanahorias, lávalas y rállalas. Ponlas en un bol con medio vaso de agua, tápalo y cuece en el microondas durante 3 minutos.
2. Escúrrelas y ponlas en un paño de cocina que no sea de rizo. Junta los extremos del paño y retuércelo para eliminar el exceso de líquido. Vuelve a poner la zanahoria en un bol, añade el queso rallado, la harina de avena, un poco de sal y los huevos.
3. Precalienta el horno a 180°C. Coloca un cortapastas en forma de estrella en la placa del horno forrada con papel vegetal y rellénalo con un poco de la masa preparada. Presiona con los dedos para compactarla y levanta el cortapastas con cuidado. Repite la operación para seguir formando estrellas hasta agotar la masa.
4. Por último, hornéalas diez o quince minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Déjalas templar un poco sobre una rejilla antes de servir.