

MENÚ BASAL

JULIO 2021



FECHA	1er PLATO	2º PLATO	Postre
Jueves 1	Sopa de Pescado	Albóndigas a la jardinera	Fruta natural
Viernes 2	Fideua de carne picada y champiñones	Tortilla de atún	Yogur
Lunes 5	Lentejas estofadas	Nuggets de pollo	Fruta natural
Martes 6	Patatas estofadas con verduras	Merluza	Fruta natural
Miércoles 7	Puré de legumbres	Escalope milanesa	Fruta natural
Jueves 8	Paella Valenciana	Tortilla francesa	Fruta natural
Viernes 9	Coditos con tomate	Panaché de fiambre	Yogur
Lunes 12	Crema de verduras	Longanizas	Fruta natural
Martes 13	Espaguetis a la italiana	Croquetas de bacalao	Fruta natural
Miércoles 14	Arroz al senyoret	Tortilla de cebolla	Fruta natural
Jueves 15	Alubias estofadas	Albóndigas de carne y espinacas	Fruta natural
Viernes 16	Sopa minestrone	Hamburguesa	Yogur
Lunes 19	Empedrado con legumbres	Calamares	Fruta natural
Martes 20	Macarrones boloñesa	Jamó york y queso	Fruta natural
Miércoles 21	Puré de verduras	Jamoncitos de pollo	Fruta natural
Jueves 22	Fideua de pescado	Tortilla española	Fruta natural
Viernes 23	Arroz al horno	Croquetas de la abuela	Yogur
Lunes 26	Estofado de patatas con verduras	Lomo asado	Fruta natural
Martes 27	Arroz a la cubana	Merluza	Fruta natural
Miércoles 28	Sopa de verduras	Albóndigas a la jardinera	Fruta natural
Jueves 29	Crema de calabaza	Tortilla francesa	Fruta natural
Viernes 30	Pasta con tomate	Calamares	Yogur



RECETAS INFANTILES

Batido de fresa casero



Ingredientes:

- 400g de fresas
- 1l de leche
- 100g de azúcar

¿Cómo prepararlo?

1. Lavamos las fresas, les cortamos los rabitos y las cortamos en trozos.
2. Las embadurnamos con azúcar y dejamos reposar durante 20 minutos en la nevera. Las echamos en la batidora, añadimos la leche y trituramos hasta conseguir un batido cremoso
3. Lo pasamos por un colador para que quede más fino y lo metemos en el frigorífico para que se enfríe.