# CEIP RAYUELA - OCTUBRE 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

**DECLARACIÓN DE ALERGENOS**

1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche, 8 Frutos cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | **1** | **2** | **3** |
| | | Green beans sautéed with paprika<br>Chicken thighs in chilindrón sauce (red and green pepper, onion, garlic, tomato, vegetable broth, black pepper, oil) with baked potatoes (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Whole grain macaroni with chorizo (tomato, chorizo, onion, garlic, carrot, oregano) (1,3,6,10)<br>Garlic Limanda Fillet with Lettuce and Grated Carrot Salad (4)<br>Fruta de temporada | Zucchini and leek puree (12)<br>Turkey ragout stewed in sauce with diced potatoes (12)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| | | kcal 682 · Líp 23,0 · Prot 38,7 · HdC 80 | kcal 723 · Líp 22,8 · Prot 40,8 · HdC 89 | kcal 644 · Líp 23,1 · Prot 44,3 · HdC 65 |
| **CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD** | | | | |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Country paella (chicken ragout, red and green pepper, paprika, chicken broth, onion, garlic, carrot)<br>Breaded cuttlefish with lettuce salad (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)<br>Fruta de temporada y **leche (7)** | Garden-style pinto beans (carrot, peppers, onion, natural tomato, garlic, olive oil) (12)<br>French omelet with tomato wedges seasoned with EVOO and oregano (3)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Sautéed broccoli with garlic and onion<br>Lemon hake (garlic, parsley, lemon, oil) with sautéed pasta (1, 3, 4, 6, 10)<br>Fruta de temporada | Sailor potatoes (hake, red and green pepper, carrot, onion, garlic, oil, bay leaf, paprika) (4.12)<br>Beef burger with ratatouille (tomato, zucchini, eggplant, onion, pepper) (10,11,12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Stew soup (chicken broth, leek, carrot, organic noodles) (1,3,6,10)<br>Complement to the stew: ECO chickpeas, carrot, poultry, shank, chorizo (12)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| kcal 747 · Líp 36,0 · Prot 34,7 · HdC 71 | kcal 614 · Líp 17,8 · Prot 18,1 · HdC 95 | kcal 692 · Líp 19,3 · Prot 23,1 · HdC 106 | kcal 638 · Líp 15,0 · Prot 27,8 · HdC 98 | kcal 677 · Líp 25,6 · Prot 36,0 · HdC 76 |
| **13** | **14** | **15** | **16 - Día Mundial del Pan** | **17 - JORNADA ALEMANA** |
| FESTIVO | ECO Campesinas Lentils (12) (carrot, peppers, onion, tomato, garlic, bay leaf, sweet paprika)<br>Scrambled eggs with cheese and lettuce and onion salad (3.7)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Sautéed peas with onions<br>Roasted ham with homemade mashed potatoes (7.12)<br>Fruta de temporada | 3-delight rice (carrot, corn, turkey sausage) (6)<br>Orange salmon with baked zucchini chips (4)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | German-style pumpkin cream (7.12)<br>Homemade chicken schinitzel with tomato seasoned with EVOO and oregano (1,3,6,10)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| | kcal 657 · Líp 18,1 · Prot 28,7 · HdC 95 | kcal 727 · Líp 37,8 · Prot 32,7 · HdC 64 | kcal 715,17 · Líp 10,0 · Prot 33,4 · HdC 123 | kcal 667 · Líp 20,8 · Prot 42,5 · HdC 77 |
| **20** | **21 - Día de la Manzana** | **22** | **23** | **24** |
| Rice with homemade tomato sauce<br>Hake in green sauce with peas (garlic, fish stock, corn flour, parsley, oil) (4<br>Fruta de temporada y **leche (7)** | Cauliflower sautéed with paprika<br>Veal meatballs in tomato and parsley sauce with whole wheat pasta (1,3,6,10,11,12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Organic white beans stewed with vegetables (carrot, green pepper, onion, natural tomato, garlic, olive oil) (12)<br>Potato omelet with corn and carrot salad (3)<br>Fruta de temporada | Stewed potatoes with lean pork (red and green pepper, carrot, onion, garlic, oil, bay leaf, paprika) (12)<br>Andalusian-style pollock fillet (1, 4, 6, 10) with lettuce salad<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Stew soup (chicken broth, leek, carrot, organic noodles) (1,3,6,10)<br>Complement to the stew: ECO chickpeas, carrot, poultry, shank, chorizo (12)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| kcal 643 · Líp 20,9 · Prot 51,2 · HdC 63 | kcal 680 · Líp 31,7 · Prot 23,0 · HdC 76 | kcal 675 · Líp 12,1 · Prot 21,4 · HdC 120 | kcal 692 · Líp 16,3 · Prot 33,7 · HdC 102 | kcal 656 · Líp 21,9 · Prot 22,1 · HdC 93 |
| **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |
| Organic macaroni with homemade tomato sauce (1,3,6,10)<br>Sardines with lettuce and carrot salad (4)<br>Fruta de temporada y **leche (7)** | Sautéed mixed vegetables<br>Baked loin with diced potatoes (12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Organic lentils with chorizo (12) (carrot, peppers, onion, tomato, garlic, bay leaf, sweet paprika)<br>French omelet with seasoned tomato wedges and EVOO (3)<br>Fruta de temporada | Minced soup (organic noodles, carrot, leek, boiled egg, chicken, chicken broth) (1,3,6,10)<br>Hake figurines with lettuce (1,2,3,4,6,7,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Esau Cream (12)<br>Roasted chicken with bay leaf rice garnish<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| kcal 703 · Líp 26,6 · Prot 45,6 · HdC 70 | kcal 661 · Líp 14,1 · Prot 19,6 · HdC 114 | kcal 639 · Líp 20,9 · Prot 21,8 · HdC 91 | kcal 674 · Líp 14,0 · Prot 23,3 · HdC 114 | kcal 714 · Líp 15,1 · Prot 31,1 · HdC 113 |

**Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.** Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering · Central de CATERING · aYre

# CEIP RAYUELA – OCTUBRE 2025

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

**DECLARACIÓN DE ALERGENOS**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche |

| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frutos cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuces | Moluscos |

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | **1** | **2** | **3** |
| | | Judías verdes rehogadas al pimentón<br>Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas panaderas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 682 · Líp 23,0 · Prot 38,7 · HdC 80 | Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)<br>Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)<br>Fruta de temporada<br>kcal 723 · Líp 22,8 · Prot 40,8 · HdC 89 | Puré de calabacín y puerros (12)<br>Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)<br>**Postre lácteo (7) (*)**<br>kcal 644 · Líp 23,1 · Prot 44,3 · HdC 65 |
| **CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD** | | | | |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)<br>Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)<br>Fruta de temporada y **leche (7)**<br>kcal 747 · Líp 36,0 · Prot 34,7 · HdC 71 | Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)<br>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 614 · Líp 17,8 · Prot 18,1 · HdC 95 | Brócoli rehogado con ajito y cebollita<br>Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta salteada (1, 3, 4, 6, 10)<br>Fruta de temporada<br>kcal 692 · Líp 19,3 · Prot 23,1 · HdC 106 | Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)<br>Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 638 · Líp 15,0 · Prot 27,8 · HdC 98 | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>**Postre lácteo (7) (*)**<br>kcal 677 · Líp 25,6 · Prot 36,0 · HdC 76 |
| **13** | **14** | **15** | **16 - Día Mundial del Pan** | **17 - JORNADA ALEMANA** |
| FESTIVO | Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)<br>Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 657 · Líp 18,1 · Prot 28,7 · HdC 95 | Guisantes rehogados con cebollita<br>Lacón asado con puré de patata casero (7,12)<br>Fruta de temporada<br>kcal 727 · Líp 37,8 · Prot 32,7 · HdC 64 | Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)<br>Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 715,17 · Líp 10,0 · Prot 33,4 · HdC 123 | Crema de calabaza al estilo alemán (7,12)<br>Schinitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10)<br>**Postre lácteo (7) (*)**<br>kcal 667 · Líp 20,8 · Prot 42,5 · HdC 77 |
| **20** | **21 - Día de la Manzana** | **22** | **23** | **24** |
| Arroz con salsa de tomate casera<br>Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)<br>Fruta de temporada y **leche (7)**<br>kcal 643 · Líp 20,9 · Prot 51,2 · HdC 63 | Coliflor rehogada al pimentón<br>Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 680 · Líp 31,7 · Prot 23,0 · HdC 76 | Alubias blancas **ECO** estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)<br>Tortilla de patata con ensalada de maíz y zanahoria (3)<br>Fruta de temporada<br>kcal 675 · Líp 12,1 · Prot 21,4 · HdC 120 | Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)<br>Filete de abadejo a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 692 · Líp 16,3 · Prot 33,7 · HdC 102 | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>**Postre lácteo (7) (*)**<br>kcal 656 · Líp 21,9 · Prot 22,1 · HdC 93 |
| **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |
| Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera (1,3,6,10)<br>Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)<br>Fruta de temporada y **leche (7)**<br>kcal 703 · Líp 26,6 · Prot 45,6 · HdC 70 | Rehogado de verduras variadas<br>Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 661 · Líp 14,1 · Prot 19,6 · HdC 114 | Lentejas **ECO** con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)<br>Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)<br>Fruta de temporada<br>kcal 639 · Líp 20,9 · Prot 21,8 · HdC 91 | Sopa de picadillo (fideos **ECO**, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)<br>Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral (1)<br>kcal 674 · Líp 14,0 · Prot 23,3 · HdC 114 | Crema Esaú (12)<br>Pollo asado con guarnición de arroz al laurel<br>**Postre lácteo (7) (*)**<br>kcal 714 · Líp 15,1 · Prot 31,1 · HdC 113 |

**Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.** Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía…
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering · Central de CATERING · alyre

# CEIP RAYUELA – OCTUBRE 2025

## Sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

**DECLARACIÓN DE ALERGENOS**

1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche, 8 Frutos cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Judías verdes rehogadas al pimentón<br>Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas panaderas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Macarrones integrales con tomate (cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)<br>Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)<br>Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12)<br>Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| **CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD** | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)<br>Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)<br>Fruta de temporada y **leche (7)** | Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)<br>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Brócoli rehogado con ajito y cebollita<br>Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta salteada (1, 3, 4, 6, 10)<br>Fruta de temporada | Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)<br>Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo (sin carne de cerdo, 12)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| 13 | 14 | 15 | 16 - Día Mundial del Pan | 17 - JORNADA ALEMANA |
| FESTIVO | Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)<br>Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Guisantes rehogados con cebollita<br>Salchichas de pavo con puré de patata casero (6,7,12)<br>Fruta de temporada | Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)<br>Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Crema de calabaza al estilo alemán (7,12)<br>Schinitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| 20 | 21 - Día de la Manzana | 22 | 23 | 24 |
| Arroz con salsa de tomate casera<br>Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)<br>Fruta de temporada y **leche (7)** | Coliflor rehogada al pimentón<br>Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Alubias blancas **ECO** estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)<br>Tortilla de patata con ensalada de maíz y zanahoria (3)<br>Fruta de temporada | Patatas guisadas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)<br>Filete de abadejo a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo (sin carne de cerdo, 12)<br>**Postre lácteo (7) (*)** |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera (1,3,6,10)<br>Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)<br>Fruta de temporada y **leche (7)** | Rehogado de verduras variadas<br>Salchichas de pavo con patatas dado (6,12)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Lentejas **ECO** con verduras (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)<br>Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3)<br>Fruta de temporada | Sopa de picadillo (fideos **ECO**, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)<br>Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral (1) | Crema Esaú (12)<br>Pollo asado con guarnición de arroz al laurel<br>**Postre lácteo (7) (*)** |

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía…
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering · Central de CATERING · alyre

17/10/2025

# JORNADA GASTRONÓMICA

# ALEMANIA

Hallo!

# MENÚ

Crema de calabaza al estilo alemán

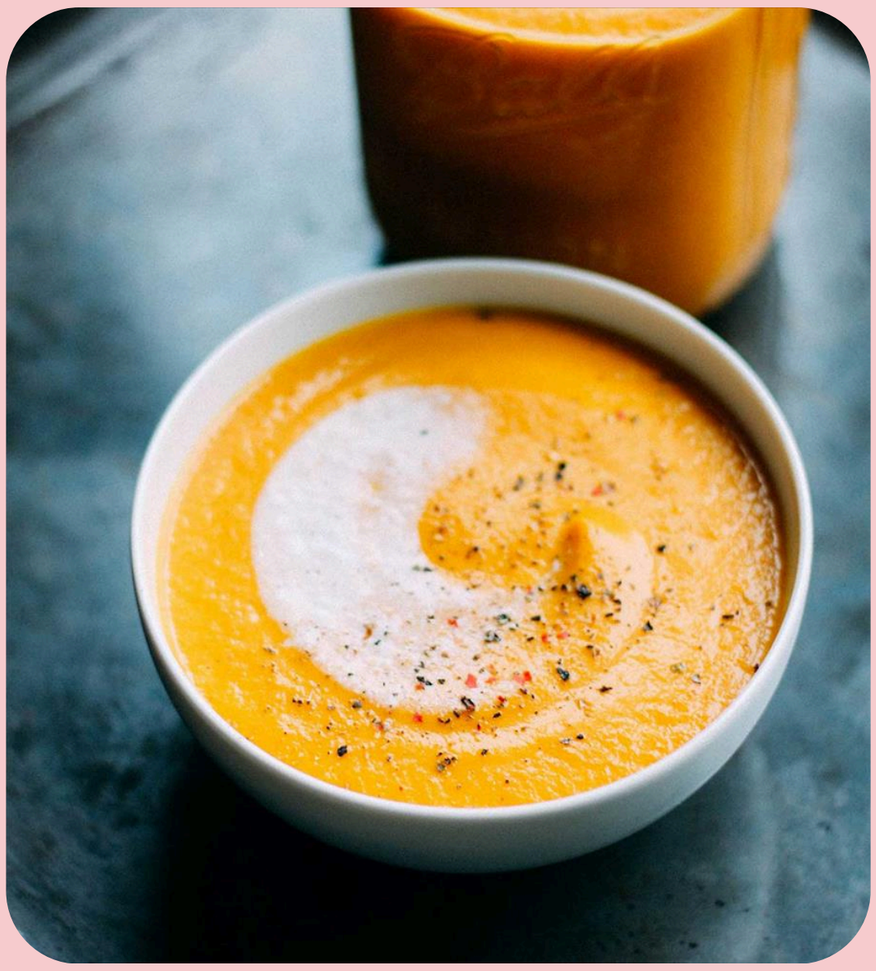
Schinitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano

Postre, agua y pan

# CREMA DE CALABAZA AL ESTILO ALEMÁN

**INGREDIENTES**:

- **500 gr. de calabaza**
- **1 patata grande**
- **1 cebolla grande**
- **500 ml. de caldo de verduras**
- **aceite de oliva**
- **Pimienta negra molida**
- **Sal al gusto**
- **1 pizca de nuez moscada**
- **100 ml. de leche**
- **OPCIONAL: 100 ml. de nata (lo puedes sustituir por quesitos es porciones) (leche)**



# PREPARACIÓN

1. **En una olla vierte un poco de aceite de oliva .**
2. **Pica la cebolla y ponla a freír hasta que se dore.**
3. **Después añade la calabaza y la patata partidas en dados grandes.**
4. **Salpimenta la mezcla al gusto y rehógalas un rato para que se integren los sabores.**
5. **Ahora añade el caldo de verduras caliente, la sal y la pimienta negra molida y deja que se termine de cocinar la verdura durante unos 30 minutos a fuego medio.**
6. **Por último pon el fuego al mínimo y añade la leche y la nata (la nata es opcional, yo no la suelo poner) y mézclalo todo durante 1 minuto para que se integren bien los sabores.**
7. **Tritúralo todo bien en una batidora.**
8. **Añade la nuez moscada (muy poca cantidad).**

**¡Listo! Ya tienes tu crema de calabaza alemana cocinada.**

# SCHINITZEL DE POLLO CASERO

**<u>INGREDIENTES</u> (6pers.):**

- **1 kg de Filetes de pollo, sin piel**
- **1 taza de Pan rallado (gluten)**
- **1 taza de Harina (gluten, soja, mostaza)**
- **1 cuchara de Ajo en polvo**
- **1 pizca de Sal**
- **2 Huevos grandes batidos**
- **Aceite vegetal**
- **1 pizca de Pimienta o Paprika**

# <u>PREPARACIÓN</u>

1. **Los filetes de pollo se marinan con sal, pimienta y ajo en polvo durante aproximadamente 30 minutos.**
2. **Batimos los huevos junto con sal, pimienta y paprika o pimiento dulce.**
3. **Cada filete de pechuga se pasa primero por la harina, luego por los huevos batidos asegurándose de que quede bien cubierto pero escurriendo el exceso y finalmente se reboza con el pan rallado, cubriéndolo completamente.**
4. **Calentamos el aceite a fuego medio-alto y se fríe cada schnitzel hasta que esté dorado en ambos lados.**
5. **Se colocan sobre un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.**

**¡Ya tenemos los Schinitzels listos para disfrutar!**

## Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

## Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

## Cenas

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | 01 Ensalada césar completa | 02 Crema de calabaza Hamburguesa de pollo en salsa | 03 Paninni casero de atún |
| 06 Alitas de pollo y ensalada de pico de gallo | 07 Salmón a la plancha con brócoli rehogado | 08 Pizza de carne con base de coliflor | 09 Ensalada de tomate y atún Tortilla francesa de queso | 10 Merluza y guisantes rehogados con cebollita |
| 13 Nuggets de pollo caseros con salsa de tomate | 14 Sepia al ajillo con chips de calabacín | 15 Dorada al limón con ensalada israelí | 16 Judías verdes salteadas con huevo y jamón | 17 Ensalada Hamburguesa de pescado |
| 20 Filete de ternera a la plancha con tiras de batata | 21 Merluza a la plancha con braseado de verduras | 22 Solomillo de pavo en salsa con champiñones | 23 Ensalada Quiché de espinacas | 24 Empanadillas de atún con pisto |
| 27 Tortilla de jamón york con ensalada mediterránea | 28 Sopa de fideos con lomos de pescado al horno | 29 Ensalada de arroz, pavo y queso | 30 Crema de zanahoria Lacón al horno | 31 Fish & chips caseros |

Los menús son supervisados por Dietistas-Nutricionistas. Se dispone de las fichas de los platos a disposición del consumidor.

Bebe agua

No olvides moverte

ESCANEA nuestro código QR para descubrir la receta de NUESTRA JORNADA GASTRONÓMICA de cada mes

Central de Catering Servicatering, SL - 91.428.20.48 – 91.428.20.49