

C. E. I. P. VICENTE ALEIXANDRE



ALCORCÓN (MADRID)



RECETA DEL MES: BIZCOCHO DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 200 gramos de calabaza (sin piel)
- 150 gramos de azúcar moreno
- 250 gramos de harina de trigo
- 60 gramos de aceite de oliva
- 4 huevos grandes
- 1 sobre de levadura pequeño
- 1 cucharada pequeña de canela en polvo
- 1 molde de unos 20 cm de diámetro
- Harán falta unas gotitas de aceite de oliva para untar el molde



¿CÓMO SE HACE?

- 1- Mientras empezamos a hacer la masa, precalentamos el horno a 180°C.
- 2- Limpiamos bien la calabaza, pesamos 200 gramos y la rallamos. La dejamos apartada para añadirla más adelante a la masa.
- 3- En un recipiente añadimos los 4 huevos y con la ayuda de las varillas batimos durante dos minutos sin detenernos. Añadimos el azúcar y seguimos batiendo hasta que la masa se ponga más espesa.
- 4- En otro bol se agrega la harina, la levadura, la canela, el aceite de oliva, la calabaza rallada y añadimos los huevos y el azúcar. Seguimos removiendo con las varillas.
- 5- Untamos el molde con unas gotitas de aceite de oliva, espolvoreamos un poco de harina y añadimos la mezcla del bizcocho.
- 6- Ya tenemos la masa lista para introducirla en el horno durante 40-50 minutos. Pasado este tiempo, con la ayuda de un mayor, comprueba pinchándolo con un cuchillo que ya está listo y no está un poco crudo. En caso de no estarlo espera unos minutos más y cuando esté listo...
- 7- Sácalo del horno y... ¡YA TENEMOS NUESTRO RICO BIZCOCHO DE CALABAZA! Antes de merendar... ¡Espera unos minutos a que se enfríe para poder comerlo! ☺



MENÚ DESAYUNOS

HORARIO DE 7:00-9:00

| | | |
|---|--|--|
| LUNES | FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel | |
| MARTES | ZUMO de Naranja o piña LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado | |
| MIÉRCOLES | FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao BIZCOCHO CASERO | |
| JUEVES | ZUMO de Naranja o piña LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado | |
| VIERNES | FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel | |
| El último viernes de cada mes el desayuno constará de: ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR A ELEGIR ENTRE: CEREALES chocolateados y/o con miel, TOSTADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado Y GALLETAS (Las opciones pueden variar según el día por factores externos no controlables) | | |

* Las galletas se ofrecen todos los días.

** Existe un menú adaptado para todos aquellos que tengan alergia e intolerancia a algún alimento.



NOVIEMBRE 2020

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|--|--|--|---|---|
|  <p>FESTIVO</p> | <p>1º Espirales a la carbonara (sin cerdo y sin nata) 2º Tortilla de atún/pavo Pavo a la plancha G: Champiñones Postre: Yogur Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 715Kcal CENA: Sopa de verduras Conejo en salsa-Fruta/Leche</p> | <p>1º Arroz con verduras 2º Hamburguesa G: Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 26g Grasas 26g Calorías 702Kcal CENA: Puré de verdura- Huevos en salsa-Fruta/Leche</p> | <p>1º Judías verdes con jamón (sin cerdo) 2º Merluza en salsa Pollo a la plancha G: Patatas dado Postre: Fruta Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 715Kcal CENA: Tortilla de espinacas con ensalada-Fruta/Leche</p> | <p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta Hidratos 96g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 735Kcal CENA: Gallo al grill con verduras-Fruta/Leche</p> |
| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| <p>1º Lentejas con zanahoria 2º Albóndigas en salsa G: Champiñones Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 717Kcal CENA: Ensalada César- Lenguado en salsa con tomate-Mousse de chocolate</p> | <p>1º Crema de calabaza 2º Tortilla de patata Salchichas frescas G: Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 706Kcal CENA: Tallarines al pesto- Mero al horno-Fruta/Leche</p> | <p>1º Macarrones con tomate y verdura 2º Muslitos de pollo G: Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre: Yogur Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 710Kcal CENA: Lasaña casera de carne picada con ensalada Fruta/Leche</p> | <p>1º Patatas a la riojana (sin cerdo) 2º Lenguadina en salsa Pollo a la plancha G: Guisantes Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 723Kcal CENA: Pollo al horno con ensalada- Fruta/Leche</p> | <p>1º Arroz tres delicias 2º Pavo en salsa G: Patatas panaderas Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 26g Grasas 26g Calorías 702Kcal CENA: Berenjenas al horno con huevo-Dorada al limón Fruta/Leche</p> |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| <p>1º Lentejas con verdura 2º Lomo adobado Salchichas G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 710Kcal CENA: Pavo en salsa con patatas asadas-Fruta/Leche</p> | <p>1º Sopa de picadillo (Sin huevo y sin cerdo) 2º Lenguado al horno Lomo a la plancha G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 714Kcal CENA: Ensalada de tomate, queso y albahaca-Pollo empanado-Yogur</p> | <p>1º Judías verdes con tomate y patata 2º Carne a la jardinera G: Guisantes Postre: Yogur Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 711Kcal CENA: Patatas rellenas de tomate y atún con ensalada Natillas</p> | <p>1º Paella valenciana 2º Filetes de pollo G: Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 714Kcal CENA: Solomillo a la pimienta con verduras-Fruta/Leche</p> | <p>1º Judías blancas con verdura 2º Tortilla de queso/pavo Lomo a la plancha G: Champiñones Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 26g Grasas 27g Calorías 717Kcal CENA: Crepes rellenos de jamón y queso, con ensalada Fruta/Leche</p> |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| <p>1º Arroz con tomate 2º San Jacobo Pavo a la plancha G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 28g Grasas 27g Calorías 723Kcal CENA: Revuelto de pescado con puerros y ensalada Fruta/Leche</p> | <p>1º Coditos con boloñesa 2º Tortilla de espinacas Pavo a la plancha G: Champiñones salteados Postre: Yogur Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 25g Calorías 701Kcal CENA: Brocheta de pescado con ensalada de canónigos- Bizcocho casero</p> | <p>1º Patatas con calamares/verdura 2º Pollo al limón G: Guisantes Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 26g Grasas 26g Calorías 710Kcal CENA: Lenguado al papillote con cebolla crujiente-Fruta/Leche</p> | <p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta Hidratos 96g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 735Kcal CENA: Tortilla de pimiento y pavo con ensalada Fruta/Leche</p> | <p>1º Crema de calabacín 2º Merluza en salsa Hamburguesa G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 702Kcal CENA: Coliflor rehogada- Huevos al plato- Fruta/Leche</p> |
| LUNES 30 | <p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral) La fruta servida variará según temporada: - Invierno: Naranja, pera, plátano, manzana... - Verano: Nectarina, melón, sandía, melocotón...</p> | | <p>ALERGIAS: Celiacos (Pasta y Pan para celíacos. La harina en rebozados es de maíz y garbanzos) Diversidad religiosa Pescado Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado) Legumbre (Se sustituye por cremas o purés) Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo) Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)</p> | |

*Todos las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.



| MONDAY 2nd | TUESDAY 3rd | WEDNESDAY 4th | THURSDAY 5th | FRIDAY 6th |
|--|---|---|---|---|
| <p>HOLIDAY</p> | <p>1° Carbonara pasta (No pork & no cream) 2° Tuna/Turkey omelette G: Mushroom Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs 91g Protein 27g Fats 27g Cal 715Kcal DINNER: Vegetables soup-Rabbit in sauce-Fruit/Milk</p> | <p>1° Rice with vegetables 2° Hamburger G: Lettuce, tomato and corn salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 91g Protein 26g Fats 26g Cal 702Kcal DINNER: Vegetable puree-Eggs in sauce-Fruit/Milk</p> | <p>1° Green beans with ham (No pork) 2° Fish in sauce Chicken G: Die potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 90g Protein 27g Fats 27g Cal 715Kcal DINNER: Spinach omelette with salad-Fruit/Milk</p> | <p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat hotpot of "Cocido" (No pork) G: Cabbage Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cal 735Kcal DINNER: Grilled fish with vegetables-Fruit/Milk</p> |
| MONDAY 9th | TUESDAY 10th | WEDNESDAY 11th | THURSDAY 12th | FRIDAY 13th |
| <p>1° Stewed lentils with carrot 2° Meatballs in sauce G: Mushroom Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 93g Protein 27g Fats 27g Cal 717Kcal DINNER: Caesar salad-Sole in sauce with tomato-Chocolate mousse</p> | <p>1° Mashed vegetables 2° Spanish omelette Fresh sausages G: Lettuce, tomato and carrot salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 91g Protein 27g Fats 26g Cal 706Kcal DINNER: Pesto noodles-Baked fish-Fruit/Milk</p> | <p>1° Pasta with tomato and vegetables 2° Grilled chicken G: Lettuce, tomato and corn salad Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs 92g Protein 27g Fats 26g Cal 710Kcal DINNER: Homemade lasagna with minced meat with salad-Fruit/Milk</p> | <p>1° Potatoes Riojana's style (No pork) 2° Fish in sauce Chicken G: Green peas Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 93g Protein 27g Fats 27g Cal 723Kcal DINNER: Chicken with salad-Fruit/Milk</p> | <p>1° Three lights rice 2° Turkey in sauce G: Potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 91g Protein 26g Fats 26g Cal 702Kcal DINNER: Auvergne's baked with egg-Fish with lemon-Fruit/Milk</p> |
| MONDAY 16th | TUESDAY 17th | WEDNESDAY 18th | THURSDAY 19th | FRIDAY 20th |
| <p>1° Lentils with vegetables 2° Grilled loin/ sausages G: Mashed potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 91g Protein 28g Fats 26g Cal 710Kcal DINNER: Turkey in sauce with roasted potatoes-Fruit/Milk</p> | <p>1° "Picadillo" soup (No egg & no pork) 2° Baked sole Grilled loin G: Whole wheat rice Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 93g Protein 27g Fats 26g Cal 714Kcal DINNER: Tomato, cheese and basil salad-Breaded chicken-Yogurt</p> | <p>1° Green beans with tomato & potatoes 2° Meat with vegetables G: Green peas Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs 90g Protein 27g Fats 27g Cal 711Kcal DINNER: Potatoes stuffed with tomato and tuna with salad-Custard</p> | <p>1° Valencian paella 2° Fillet chicken G: Lettuce, tomato and carrot salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 92g Protein 28g Fats 26g Cal 714Kcal DINNER: Peppered Sirloin with vegetables-Fruit/Milk</p> | <p>1° White beans with vegetables 2° Cheese/Turkey omelette Grilled loin G: Mushroom Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 92g Protein 26g Fats 27g Cal 717Kcal DINNER: Crepes stuffed with ham and cheese with salad-Fruit/Milk:</p> |
| MONDAY 23rd | TUESDAY 24th | WEDNESDAY 25th | THURSDAY 26th | FRIDAY 27th |
| <p>1° Rice with tomato 2° "San Jacobo" Turkey G: Mashed potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 92 Protein 28g Fats 27g Cal 723Kcal DINNER: Scrambled fish with leeks and salad-Fruit/Milk</p> | <p>1° Pasta with bolognese 2° Spinach omelette Turkey G: Sautéed mushrooms Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs 92g Protein 27g Fats 25g Cal 701Kcal DINNER: Skewer of fish with canons salad-Homemade cake</p> | <p>1° Potatoes with squid vegetables 2° Chicken with lemon G: Green peas Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 93g Protein 26g Fats 26g Cal 714Kcal DINNER: Sole with papillote with crunchy onion-Fruit/Milk</p> | <p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat hotpot of "Cocido" (No pork) G: Cabbage Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cal 735Kcal DINNER: Pepper and turkey omelette with salad-Fruit/Milk</p> | <p>1° Mashed vegetables 2° Fish in sauce Turkey G: Whole wheat rice Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 90g Protein 27g Fats 26g Cal 702Kcal DINNER: Chopped cauliflower-Light dish eggs Fruit/Milk</p> |
| MONDAY 30 th | <p>It will be offered as "Optional Complement" a glass of milk after meals NOTE: EVERYDAY MENU INCLUDES WATER AND BREAD (TUESDAY WILL BE WHOLEMEAL) Fruit served will depend on the season: Winter: Orange, pear, banana, apple... Summer: Nectarine, melon, watermelon, peach...</p> | | <p>ALLERGIES: Celiacs (Pasta and bread for celiacs. The flour in batters is corn and chickpeas flour) Religious diversity Fish// Seafood (Is replaced by fish) Legume (Is replaced by creams or pures) Eggs (Pasta without egg, batters without eggs) Milk and dairy (Is replaced by lactose free or soya)</p> | |