

COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MENSUAL - CURSO 2012-2013

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Nº 1 (lechuga, tomate y pepino) Cocido andaluz con patatas y verduras Mandarina Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa marinera con fideos finos Pollo asado con patatas al horno Manzana Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Paella mixta con verduras Varitas de merluza y ensalada Nº 2 (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Plátano Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de lentejas con verduras y patatas Panga al horno con ensalada Nº 3 (lechuga, tomate, aguacate, kiwi y espárragos) Pera Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria y calabacino con huevo cocido Remojón de papas cocidas y lomo plancha Yogur desnatado Pan integral
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Fideos marineros a la cazuela Ensalada Nº 4 (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevos duros y atún) y croquetas fritas Naranja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con pisto de verduras Ensalada Nº 5 (ensalada de col) y jamón york a la plancha Macedonia de frutas Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana con huevo frito Lenguado plancha y ensalada Nº 6 (pipirrana) Mandarina Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de habichuelas con verduras y chorizo Tortilla de espinacas con jamón serrano Lácteo bebible de frutas Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de papas con verduras y carne Pescaíto frito y ensalada Nº 7 (cogollos con espárragos y anchoas) Pera Pan
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacino, puerros y apio Aguja a la plancha con menestra de verduras salteadas Naranja Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Nº 1 (lechuga, tomate y pepino) Cocido andaluz con verduras, patatas Pera Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de marinera con estrellitas Albóndigas en salsa de tomate con patatas fritas Plátano Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Carne en salsa con patatas fritas y huevo Ensalada Nº 8 (ensalada de judías pintas) Melocotón en almíbar Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Caldereta de papas con verduras y ternera Ensalada Nº 3 (lechuga, tomate, aguacate, kiwi y espárragos) Flan Pan integral
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Nº 7 (cogollos con espárragos y anchoas) Muslos de pollo al horno con papas en su jugo Macedonia de frutas Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la marinera caldoso Tortilla de calabacino y ensalada Nº 4 (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevos duros y atún) Manzana Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con pisto de verduras Ensalada Nº 2 (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) y calamares fritos Mandarina Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de rape y picatostes Remojón de papas cocidas y lomo al horno Uvas con queso Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de guisantes y espinacas con champiñones Bacalao con tomate y cebolla y puré de patatas Manzana Pan



COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MENSUAL CELIACOS - CURSO 2012-2013

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Nº 1 Cocido andaluz con patatas y verduras (morcilla libre de gluten) Mandarina Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa marinera (con fideos de arroz para celiacos) Pollo asado con patatas al horno (sin cubito de caldo de pollo) Manzana Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Paella mixta con verduras (sin cubito de caldo y colorante sin gluten) Filete de merluza rebozado (con harina de maíz y huevo) y ensalada Nº 2 Plátano Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de lentejas con verduras y patatas (colorante y chorizo sin gluten) Panga al horno con ensalada Nº 3 Pera Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria y calabacino con huevo cocido Remojón de papas cocidas y lomo plancha Yogur desnatado (sin gluten) Pan especial celiacos
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> Fideos marineros a la cazuela (fideos gordos de harina de arroz) Ensalada Nº 4 (atún sin gluten) y jamón serrano en lonchas Naranja Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis (especiales sin gluten) con pisto de verduras Ensalada Nº 5 (mayonesa sin gluten) y jamón Cork (sin gluten) a la plancha Macedonia de frutas Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana con huevo frito (tomate frito sin gluten) Lenguado plancha y ensalada Nº 6 Mandarina Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de habichuelas con verduras y chorizo (colorante y chorizo sin gluten) Tortilla de espinacas con jamón serrano Lácteo bebible de frutas (sin gluten) Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de papas con verduras y carne (colorante sin gluten) Pescaíto frito (harina especial sin gluten y frito aparte en aceite limpio) y ensalada Nº 7 (anchoas sin gluten) Pera Pan especial celiacos
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacino, puerros y apio Aguja a la plancha con menestra de verduras salteadas Naranja Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Nº 1 Cocido andaluz con verduras y patatas (morcilla libre de gluten) Pera Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de marinera con estrellitas (especiales para celiacos) Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas (en aceite limpio) Plátano Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Carne en salsa (ligada con maicena) con patatas fritas y huevo (ambos fritos en aceite limpio) Ensalada Nº 8 (atún sin gluten) Melocotón en almíbar Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Caldereta de papas con verduras y ternera (colorante sin gluten) Ensalada Nº 3 Flan (sin gluten) Pan especial celiacos
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Nº 7 (anchoas sin gluten) Muslos de pollo al horno con papas en su jugo Macedonia de frutas Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la marinera caldoso (colorante sin gluten) Tortilla de calabacino y ensalada Nº 4 (atún sin gluten) Manzana Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones (especiales para celiacos) con pisto de verduras Ensalada Nº 2 y calamares fritos (con harina especial para celiacos y fritos en aceite limpio) Mandarina Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescada con cebolla y picatostes (con pan para celiacos) Remojón de papas cocidas y lomo al horno (la salsa se liga con maicena) Uvas con queso (sin gluten) Pan especial celiacos 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de guisantes y espinacas con champiñones Bacalao (con harina especial para celiacos y frito aparte en aceite limpio) con tomate y cebolla y puré de patatas Manzana Pan especial celiacos



JUNTA DE ANDALUCÍA
CEIP "GRAN CAPITÁN"

<http://ceipgrancapitan.es>
18005360.edu@juntadeandalucia.es
Avda. San Rogelio s/n
Tfno.: 958 89 39 29
Fax: 958 89 39 28
18260 – ÍLLORA (Granada)

COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MENSUAL ALERGIA AL HUEVO - CURSO 2012-2013

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada Nº 1• Cocido andaluz con patatas y verduras• Mandarina• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Sopa marinera con fideos finos• Pollo asado con patatas al horno• Manzana• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Paella mixta con verduras• Filete de merluza (enharinado y frito en aceite limpio aparte) y ensalada Nº 2• Plátano• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Potaje de lentejas con verduras y patatas• Panga al horno con ensalada Nº 3• Pera• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Crema de zanahoria y calabacino• Remojón de papas cocidas y lomo plancha• Yogur desnatado• Pan integral
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Fideos marineros a la cazuela• Ensalada Nº 4 (sin huevo) y jamón serrano en lonchas• Naranja• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Espaguetis con pisto de verduras• Ensalada Nº 5 (sin mayonesa) y jamón york a la plancha• Macedonia de frutas• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la cubana con salchichinas• Lenguado plancha y ensalada Nº 6• Mandarina• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Potaje de habichuelas con verduras y chorizo• Espinacas salteadas con jamón serrano• Lácteo bebible de frutas• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Estofado de papas con verduras y carne• Pescaíto frito (en aceite limpio) y ensalada Nº 7• Pera• Pan
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Crema de calabacino, puerros y apio• Aguja a la plancha con menestra de verduras salteadas• Naranja• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada Nº 1• Cocido andaluz con verduras y patatas• Pera• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de marinera con estrellitas• Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas (en aceite limpio)• Plátano• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Carne en salsa con patatas fritas (en aceite limpio)• Ensalada Nº 8• Melocotón en almíbar• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Caldereta de papas con verduras y ternera• Ensalada Nº 3• Flan• Pan integral
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada Nº 7• Muslos de pollo al horno con papas en su jugo• Macedonia de frutas• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la marinera caldoso• Calabacino salteado con cebolla y jamón serrano y ensalada Nº 4 (sin huevo)• Manzana• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Macarrones con pisto de verduras• Ensalada Nº 2 y calamares fritos (en aceite limpio)• Mandarina• Pan	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de pescada con cebolla y picatostes• Remojón de papas cocidas y lomo al horno• Uvas con queso• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Crema de guisantes y espinacas con champiñones• Bacalao (frito aparte en aceite limpio) con tomate y cebolla y puré de patatas• Manzana• Pan



JUNTA DE ANDALUCÍA
CEIP "GRAN CAPITÁN"

<http://ceipgrancapitan.es>
18005360.edu@juntadeandalucia.es
Avda. San Rogelio s/n
Tfno.: 958 89 39 29
Fax: 958 89 39 28
18260 – ÍLLORA (Granada)

FICHA TÉCNICA DE LOS PLATOS

<p>ENSALADA Nº 1</p> <ul style="list-style-type: none">- 100 g lechuga- 2 tomates- ½ pepino- 1 cucharada aceite- ½ cucharada vinagre y sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se trocea la lechuga, el tomate y el pepino y se mezclan- Se añade la sal, el vinagre y el aceite	<p>ENSALADA Nº 2</p> <ul style="list-style-type: none">- 100 g lechuga- 2 tomates- 50 g maíz- 50 g zanahoria rayada- 1 cucharada aceite- ½ cucharada de vinagre- sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se trocea la lechuga, el tomate y el pepino y se mezclan- Se añade la sal, el vinagre y el aceite- Se le echan por encima la zanahoria y el maíz	<p>ENSALADA Nº 3</p> <ul style="list-style-type: none">- 100 g lechuga- ½ aguacate- 1 kiwi- 1 tomate- 30 g espárragos- 1 cucharada aceite- ½ cucharada vinagre- sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se trocea la lechuga y el tomate y se mezclan- Se trocea el aguacate y se corta el kiwi en rodajas finas- Se coloca el aguacate, el kiwi y los espárragos encima- Se aliña con la sal, el vinagre y el aceite	<p>ENSALADA Nº 4</p> <ul style="list-style-type: none">- 100 g lechuga- 2 tomates- 50 g maíz- 50 g zanahoria rayada- 2 huevos duros- 30 g atún- 1 cucharada aceite- ½ de vinagre y sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se trocea la lechuga y el tomate y se mezclan- Se trocean los huevos duros en cuartos- Se añade por encima la zanahoria, el maíz, el atún desmigado y el huevo duro- Se aliña con la sal, el vinagre y el aceite
<p>ENSALADA Nº 5 (ensalada de col)</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 col verde- 1 cebolla mediana- 1 pimiento verde- 1 zanahoria grande- 1 taza y 1/4 de mayonesa- 1/3 taza de vinagre de sidra- 2 cucharaditas de azúcar- Sal y pimienta <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Col, cebolla, pimiento y zanahoria finamente picados y bien revueltos- Combinar bien mayonesa, vinagre, azúcar y sal y cubrir las verduras- Espolvorear con una pizca de pimienta por encima	<p>ENSALADA Nº 6 (pipirrana)</p> <ul style="list-style-type: none">- 4 Tomates maduros- 2 Pimientos verdes- 2 Pimientos rojos- 1 Pepino- 1 Huevo duro- 2 dientes de ajo- Una cucharadita de orégano- 1 Cebolla- ½ vaso de aceite- Vinagre- Sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Tomates picados muy finos, al igual que el pepino, al que habremos quitado las semillas, los pimientos, la cebolla y los ajos- lo mezclamos todo bien- añadimos sal, un poco de vinagre y el aceite- por encima picamos el huevo duro	<p>ENSALADA Nº 7</p> <ul style="list-style-type: none">- 4 cogollos de lechuga- 1 lata de puntas de espárragos- 1 lata de anchoas en aceite de oliva- aceite, vinagre y sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Cogollos troceados en cuartos- Se coloca una anchoa encima de cada cogollo con las puntas de espárragos a los lados- Aliñamos con el vinagre y la sal- Lo regamos todo con el aceite de la lata	<p>ENSALADA Nº 8 (ensalada de judías pintas)</p> <ul style="list-style-type: none">- 100 g judías pintas- 1 cebolla- ½ pimiento verde- 1 tomate- 30 g atún- 20 g aceitunas sin hueso- 1 cebolleta- 1 cucharada aceite- 1/2 vinagre- sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Hervir las judías, escurrir y dejar enfriar.- Picar las cebollas, pimiento y tomates en cuadraditos pequeños- Mezclar con las judías y añadirle las olivas verdes y el atún.- Preparar una vinagreta con un trozo de cebolleta, sal, aceite y vinagre, batirlo bien hasta emulsionarlo y aliñar la ensalada.
<p>CREMA DE CALABACINO Y ZANAHORIA</p> <ul style="list-style-type: none">- 500 g. de calabacín- 250 g. de zanahorias- aceite, sal- un cubito de caldo vegetal- queso en porciones <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se cortan el calabacín y la zanahoria en trozos medianos para que luego resulte fácil sacarlos. Se echa a la olla y se cubre de agua.- Cuando arranca a hervir, se le añade el cubito de caldo vegetal, un chorreón de aceite y un poco de sal.- Cuando están las verduras bien cocidas, se sacan para batirlas con una porción de quesito y un chorreón de aceite.- Si escurrimos las verduras mucho obtendremos una crema muy espesa. Para darle la consistencia que más nos agrada, le añadiremos caldo de la cocción.- Podemos servirlo con unos picatostes.	<p>COCIDO ANDALUZ</p> <ul style="list-style-type: none">- 150 g magro cerdo- 150 g pechuga pollo- 70 g morcilla- 45 g tocino fresco- 45 g tocino salado- 1 hueso de jamón- 1 hueso blanco- 100 g puerros- 100 g zanahorias- 100 g judías verdes- 100 g de calabaza- 500 g garbanzos- 300 g patatas- sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se pone a hervir toda la carne y huesos, menos la morcilla, hasta que el caldo esté blanco y sabroso.- Se añaden los garbanzos, que habrán estado en remojo al menos 14 horas, y continúa la ebullición a fuego medio hasta que estén casi blandos.- Se añaden las verduras y las patatas troceadas y, unos minutos antes de la cocción total, se añade la morcilla.- Se recomienda batir las verduras y agregarlas al caldo del cocido para evitar que los niños/as las aparten.	<p>SOPA MARINERA</p> <ul style="list-style-type: none">- ¼ kg de langostinos- ¼ kg de almejas- 100 g mejillones- ¼ kg de tintorera- ¼ kg de fideos finos o estrellitas- 1 taza de aceite- 1 cebolla- 3 dientes de ajo- 4 tomates maduros- 1 cucharadita pimentón- 1 copa de vino blanco <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se pone el aceite al fuego y se añade el ajo picado y la cebolla picada.- Cuando esté dorado, añadimos el pimentón, removemos y añadimos el tomate troceado. Lo dejamos sofreír unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, a fuego lento.- Añadir el vino blanco y, cuando se evapore el alcohol se añade agua y se lleva a ebullición.- Añadir el marisco y el pescado, y dejamos cocer unos 20 minutos.- Añadir los fideos y dejar hervir hasta que estén blandos.	<p>PAELLA MIXTA</p> <ul style="list-style-type: none">- 400 g de pollo- 50g de gambas- 12 mejillones- 200 g de calamares- 6 cucharadas de aceite- 100 g de tomate maduro- 3 dientes ajo picado- 200 g de judías verdes- 100 g de alcachofas- 200 g de arroz- Una cucharada pimentón dulce- Colorante alimentario- 400 g caldo de pescado <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Echamos al aceite el pollo, previamente cortado en trozos pequeños, y esperamos a que se dore.- Incorporamos los calamares y salteamos el conjunto durante tres o cuatro minutos.- Añadimos la verdura y sofreímos el tomate.- Añadimos el ajo picado, las gambas y el pimentón. Removemos rápido y añadimos el caldo.- Dejamos cocer todo durante 20 minutos e incorporamos el arroz y el colorante y, a fuego lento, esperamos hasta que el arroz esté en su punto (unos 20 minutos).



**JUNTA DE ANDALUCÍA
CEIP "GRAN CAPITÁN"**

http://ceipgrancapitan.es
18005360.edu@juntadeandalucia.es
Avda. San Rogelio s/n
Tfno.: 958 89 39 29
Fax: 958 89 39 28
18260 – ILLORA (Granada)

<u>TORTILLA DE ESPINACAS CON JAMÓN</u>	<u>ESPAGUETIS O MACARRONES CON VERDURAS</u>	<u>FIDEOS MARINEROS A LA CAZUELA</u>	<u>POTAJE DE HABICHUELAS CON VERDURAS</u>
<ul style="list-style-type: none"> - 400 g espinacas cocidas o descongeladas - 2 cebolletas tiernas - 2 dientes de ajo - 30 g de jamón finamente picado - 5 huevos - aceite y sal <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pochamos la cebolleta picada finamente, incluyendo los tallos verdes, y el ajo, a fuego lento. - Añadimos el jamón y rehogamos un poco. - Se añaden las espinacas bien escurridas y se saltea todo, aumentando un poco el fuego, hasta que se evapore toda el agua que han soltado las espinacas. Se vierte todo en un escurridor, recogiendo el aceite que escurra. - Batimos los huevos con una pizca de sal y mezclamos bien las espinacas calientes. - Ponemos la mezcla en la sartén con un chorreón del aceite escurrido del salteado. - Cuajar bien por ambos lados a fuego medio-lento. 	<ul style="list-style-type: none"> - 400 g Espaguetis o macarrones - 1 Pimiento verde - 1 Pimiento rojo - 1 Cebolla - 100 g Puerro - 4 Berenjenas o calabacinos - 4 Tomates - Aceite y Sal - Orégano - Queso rallado <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se cuece la pasta con sal y un poquito de aceite. - En una sartén con un poquito de aceite se rehogan todas las verduras en cuadraditos con una pizca de sal y con el orégano hasta que esté todo bien majadito. Se añade el tomate pelado y picado y se deja, a fuego medio, hasta que se consume toda el agua, removiendo con frecuencia. - El pisto resultante se le echa por encima a la pasta y se remueve con cuidado. (Para que los niños se la coman con deleite, puede triturarse el pisto). - Se espolvorea la mezcla con queso rallado y se gratina ligeramente en el horno. 	<ul style="list-style-type: none"> - 250 gr. Fideos gruesos - 150 gr. Almejas - 100 gr. Gambas - 200 gr. Calamares - 200 gr. Tintorera - 1 Tomate grande - 1 Pimiento verde - 1 Cebolla pequeña - 2 o 3 dientes de ajo - 1 cucharadita pimentón - colorante y perejil - 50 cc. Aceite - Sal, laurel y pimienta - Cubito caldo pescado <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer un sofrito con el tomate pelado, la cebolla, ajos, pimiento y el perejil. Separar del fuego e incorporar el pimentón removiendo para que no se queme. - Pasar el sofrito por la batidora y ponerlo de nuevo en la cazuela. Añadir el laurel, la pimienta negra en grano, el colorante y el agua. - Al comenzar la ebullición, incorporar los fideos, esperar hasta que empiece a hervir de nuevo y poner entonces las gambas peladas, las almejas, la tintorera cortada en trocitos y, por último, los calamares, que estén poco tiempo para que no se endurezcan. - Salar y dejar cocer a fuego medio-lento hasta que los fideos estén blandos. 	<ul style="list-style-type: none"> - 250 g de alubias blancas - 40 g acelgas o espinacas - 80 g zanahoria - 40 g nabo - 150 g de judías verdes - 250 g patatas - 110 g chorizo - 40 g de apio - 40 g puerro - 1 cebolla mediana - 1 tomate mediano - 1 pimiento verde - 40 cl de aceite - Pimentón y sal <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En litro y medio de agua, poner a hervir las alubias. - Pochar la cebolla y el pimiento picados y añadirle el tomate, sin piel y picado. Rehogar hasta que esté hecho el sofrito. Añadir el pimentón y batir la mezcla. - Añadir el batido a la olla y dejar hervir. - Partir las patatas en trozos medianos; las zanahorias y las judías verdes, pequeñas; el nabo, el apio y el puerro, grande. Añadir todo a la olla, salar, cerrar y cocer durante 10 minutos aproximadamente. - Abrir, sacar nabo, apio y puerro, añadirle el pimentón y batir bien. Agregar el batido al potaje y echarle el chorizo cortado en rodajas finas. - Dejar hervir unos minutos.
<p><u>ESTOFADO DE PAPAS CON VERDURAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 300 gr. magro de cerdo - 1 cebolla y 2 dientes ajo - 1 pimiento verde - 1 tomate mediano - 1 hoja de laurel - 1 pimiento de cornicabra - Un vaso de vino blanco - 500 gr. de patatas - 100 gr. zanahorias - 100 gr. Judías verdes - Colorante y aceite - Sal y pimienta en grano <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ponemos en la olla el aceite y añadimos la carne cortada en trozos medianos, removiendo para que no se pegue y a fuego medio. - Cuando la carne esté ligeramente dorada, añadimos la cebolla, los ajos y el tomate (todo limpio, pero entero), el pimiento verde y el pimiento de cornicabra (sin el rabito y limpios de pepitas), el laurel, el vino, la sal y cuatro o cinco granos de pimienta. - Removemos todo con cuidado y dejamos cocer hasta que el vino se consuma a la mitad, aproximadamente. - Cubrimos todo de agua y dejamos cocer 15 minutos. - Sacamos el tomate y le quitamos la piel, la cebolla, los ajos, el pimiento verde y el de cornicabra (al que le extraemos la carne que podamos, tirando la piel) y lo trituramos todo finamente añadiendo un poco de agua. Agregamos la papilla resultante y el colorante a la olla. Cerramos y lo dejamos hervir 5 minutos, aprox. - Agregamos las zanahorias en rodajas, las judías verdes y las patatas en trozos medianos. Tapamos y dejamos cocer 10 minutos. Añadiremos un poco de agua si le falta. 	<p><u>POTAJE DE LENTEJAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 400 g de lentejas - 100 g de patatas - 60 g espinacas/acelgas - 40 g de puerros - 20 g de apio - 60 g de judías verdes - 60 g de zanahorias - ½ cebolla - 100 g de chorizo - 3 dientes de ajo - 1 hoja de laurel - aceite y sal <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Las lentejas, si son tiernas, se pasan a una cazuela con agua templada y se dejan cocer con el laurel, un chorro de aceite y sal. - Las zanahorias y las judías verdes se parten en pequeños trozos y las patatas en trozos medianos. Las espinacas o acelgas, el puerro y el apio se dejan en trozos grandes para poder sacarlos con facilidad. Se añade todo a la cazuela. - Se hace un sofrito con la cebolla y los ajos. - Se sacan las espinacas, el puerro y el apio y se baten bien, junto con el sofrito. - Se añade el chorizo cortado en rodajas finas. - Se echa al potaje el batido que hicimos con las verduras y el sofrito, y se deja cocer unos minutos para que se mezcle todo bien y el caldo tome consistencia. 	<p><u>POLLO ASADO CON PATATAS AL HORNO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pollo - 4 patatas - 2 tomates - 1 pimiento - 1 cebolla - 1 vaso de vino blanco - aceite, sal y pimienta - 2 dientes de ajo <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Precalentar el horno a 180°. - Trocear el pollo: muslo y sobremuslo y pechugas deshuesadas. - Cortamos la cebolla en aros y las patatas de un tamaño mediano. - Se extiende una fina capa de aceite sobre la bandeja y una cama de aros de cebolla, y sobre esta las patatas. Salpimentarlo todo. - Poner encima las piezas de pollo salpimentadas y sobre el pollo unas rodajas de tomate, unas tiras de pimiento y los ajos laminados. - Lo rociamos todo con un buen chorro de aceite y con el vino blanco. Lo metemos en el horno y cuando esté dorado por encima, le damos la vuelta hasta que se dore también. 	<p><u>PANGA AL HORNO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Filetes de Panga - 1 Cebolla grande - 2 dientes de ajo - Sal y perejil - Aceite - 1 vaso pequeño de vino blanco - 1 cubito de caldo de Pescado <p><u>PREPARACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pochar la cebolla, añadir los ajos picaditos y dejar pochar todo junto. - Añadir el vino blanco, el cubito de caldo de pescado y un poco de sal y dejar cocer todo a fuego lento. - Agregar el perejil y dejar un poco más al fuego. Si se quiere una salsa más espesa, se puede añadir una cucharadita de harina junto con el vino. - En la bandeja del horno, se coloca un poco de la salsa, encima los filetes de panga y el resto de la salsa por encima del pescado. Meter al horno unos 50 minutos a 120 grados.



JUNTA DE ANDALUCÍA
CEIP "GRAN CAPITÁN"

<http://ceipgrancapitan.es>
18005360.edu@juntadeandalucia.es
Avda. San Rogelio s/n
Tfno.: 958 89 39 29
Fax: 958 89 39 28
18260 – ILLORA (Granada)

<p>CROQUETAS</p> <ul style="list-style-type: none">- Harina de trigo- Pan rallado- Jamón curado- Cebolla, azúcar, sal- Conservantes (E-250)- Proteína de soja- Estabilizadores (E-450)- Antioxidantes (E-301)- Colorante y especias- Agua <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se calienta la freidora a 180º y se sumerge la cesta con las croquetas colocadas en una tanda.- Cuidar que no se abran ni se pasen demasiado.-	<p>PALITOS DE MERLUZA</p> <ul style="list-style-type: none">- Merluza (47 %)- Pan rallado- Agua, sal- Levadura- Colorante (E-160)- Almidón de trigo <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se calienta la freidora a 180º y se sumerge la cesta con las varitas colocadas en una tanda.- Cuidar que no se pasen para que el rebozado no se endurezca demasiado.	<p>ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 tazas medianas de arroz- 4 tazas de agua (iguales a las del arroz)- 3 dientes de ajo- tomate frito- medio pimiento verde- 50 g de jamón- 4 cucharadas de aceite- sal o un cubito de caldo de pollo- 4 huevos <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se echa el aceite en una cacerola y se calienta.- Se añaden los ajos pelados y enteros, y el pimiento cortado en tiritas. Se sofríe ligeramente, a fuego lento, y se le echa el jamón cortado en pequeños taquitos. Se remueve hasta que los ajos estén dorados.- Se añaden las tres tazas de arroz y el cubito de caldo. Se remueve para que el arroz se impregne de aceite.- Se agregan las 4 tazas de agua muy caliente y se sube el fuego hasta que comience la ebullición.- Se tapa bien la cacerola, se disminuye el fuego a la mínima expresión y se deja 7 minutos. Se apaga y se deja reposar otros 15 minutos. Es muy importante no destapar la cacerola en ningún momento. Tendremos un arroz en su punto, suelto y muy sabroso.- Freír los huevos y calentar el tomate frito.	<p>REMOJÓN DE PATATAS COCIDAS</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 k de patatas.- 2 tomates maduros.- 1 cebolla mediana.- 1 pimiento verde.- 2 latitas de atún.- Aceite, sal y vinagre.- 4 huevos.- 1 puñado de perejil. <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Cocemos las patatas, cortadas en trozos medianitos, y los huevos con un poco de sal.- Sacamos los huevos, los enfiamos, los pelamos y los reservamos.- Picamos, no muy fino, el perejil, los pimientos, la cebolla y los huevos.- Sacamos las papas una vez cocidas y escurridas y las extendemos en una fuente. Debemos cuidar que las papas estén hechas, pero no demasiado blandas.- Añadimos los tomates, la cebolla, el pimiento y el perejil. Aliñamos con sal, vinagre y aceite y removemos con cuidado para no romper las papas.- Bien impregnado de aceite, añadimos el atún y los huevos picados esparciendo ambas cosas por encima.- Se le pueden agregar aceitunas negras.
<p>CREMA DE CALABACINO, APIO Y PUERRO</p> <ul style="list-style-type: none">- 500 gr. de calabacín- 150 gr de puerro- gr. De apio- aceite, sal- un cubito de caldo vegetal- queso en porciones <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se cortan el calabacín, el apio y el puerro en trozos medianos para que luego resulte fácil sacarlos. Se echa a la olla y se cubre de agua.- Cuando arranca a hervir, se le añade el cubito de caldo vegetal, un chorreón de aceite y un poco de sal.- Cuando están las verduras bien cocidas, se sacan para batirlas con una porción de queso y un chorreón de aceite.- Si escurrimos las verduras mucho obtendremos una crema muy espesa. Para darle la consistencia que más nos agrade, le añadiremos caldo de la cocción.- Una crema clarita se puede servir con unos picatostes.	<p>CREMA DE GUISANTES Y ESPINACAS CON CHAMPIÑONES</p> <ul style="list-style-type: none">- ½ kilo de guisantes.- 250 gr. de espinacas.- 50 gr. de mantequilla.- queso fresco en lonchas.- 100 gr. de champiñones.- Aceite y sal. <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Ponemos en una olla agua y sal y, cuando comience a hervir, añadimos los guisantes y las espinacas.- Pasamos los guisantes y las espinacas escurridos por la batidora o por el pasapurés, agregándole dos lonchitas de queso y un chorreón de aceite.- La vamos añadiendo caldo de la cocción hasta que quede una crema ligera.- Por otra parte, salteamos los champiñones limpios y cortados en finas y pequeñas láminas.- Una vez vertida la crema en la sopera, se le echan por encima los champiñones, bien escurridos.	<p>PESCAITO FRITO</p> <ul style="list-style-type: none">- Filetes de panga- Harina de trigo para freír- Pimienta blanca molida- Sal, ajo picado- Perejil picado- Limón- Aceite <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se corta la panga en trozos medianos y se aliña con la sal, la pimienta, el ajo, el perejil y el zumo del limón. Se deja en el frigorífico un día.- Se enharina el pescado y se fríe con el aceite de la freidora a 180º.- Cuidar que no se pase demasiado para que quede blandito y jugoso.	<p>AGUJA A LA PLANCHA</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 filete de aguja- ajo picado- perejil picado- aceite y sal <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se sala el filete de aguja.- Se impregna la plancha de aceite y, cuando esté caliente, se echa el filete.- Se le da vuelta y se deja dorar por ambos lados.- Se hace un majado con un poquito de ajo, perejil y aceite y se aliña el filete ya cocinado.



JUNTA DE ANDALUCÍA
CEIP "GRAN CAPITÁN"

<http://ceipgrancapitan.es>
18005360.edu@juntadeandalucia.es
Avda. San Rogelio s/n
Tfno.: 958 89 39 29
Fax: 958 89 39 28
18260 – ÍLLORA (Granada)

<p>LOMO AL HORNO</p> <p>- 500 gr. de lomo de cerdo - 4 zanahorias - 3 puerros - 100 gr. de apio</p> <p>- 3 vasos vino blanco - Sal y pimienta - Hierbas provenzales - Laurel y aceite</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se cortan las verduras en trozos grandes y se ponen en una placa de asar. Se sazonan, se les echa un chorreón de aceite y se mueve para que se mezcle todo bien.- Se pone el lomo encima de todo, se le echan las hierbas provenzales, el laurel, se salpimenta, se le echa vino blanco por encima y se mete en el horno precalentado a 170°. Se va regando de vez en cuando con un poco de vino.- Cuando está el lomo asado, se saca y se deja reposar.- Se retira el lomo y se trocea en finas lonchas.- Se trituran las verduras y la salsa de vino que nos queda.- Se distribuyen los filetitos de lomo en una bandeja y se salsea bien.- Se le da un golpe de horno y se sirve.	<p>CALDERETA DE TERNERA CON PATATAS</p> <p>- ½ kg. magro de ternera - sal y aceite - pimienta en grano - 2 hojas de laurel - 2 dientes de ajo - 1 cebolla - 1 pimiento verde - 1 zanahoria grande</p> <p>- 1 tomate - 1 vaso vino blanco - 1 vaso de agua - 1 cubito caldo de carne - ½ kg. Patatas - 1 cucharilla tomillo - una pizca comino molido</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Corto la carne en trocitos medianos y añado la sal, el ajo muy picadito, el tomillo y el comino.- Pongo aceite en el fondo de la olla, y doro un poco la carne junto con el laurel y 4 o 5 granos de pimienta.- Añado el vino blanco y dejo cocer a fuego lento.- En una sartén, hago un sofrito con la verdura y, cuando esté listo, lo paso por la batidora.- Añado la salsa del batido a la carne y el vaso de agua con el cubito de caldo disuelto.- Cerramos la olla, ponemos al máximo el fuego hasta que el "pitorro" empiece a girar y bajamos el fuego casi al mínimo. Lo dejamos unos 15 minutos.- Abrimos y, dependiendo de lo blanda que esté la carne, la dejamos cocer a fuego lento un rato más. Le podemos echar un poco de agua si vemos que se está reseca.- Por último, añadimos a la carne unas patatas, cortadas a cascos medianos, que hemos frito primero a fuego bajito para que se hagan bien por dentro, y luego a fuego fuerte para que tomen color.	<p>ARROZ CALDOSO A LA MARINERA</p> <p>- 400 g de arroz - ¼ kg de almejas - 100 gr de gambas - 200 gr de calamares - 150 gr de mejillones - 200 gr de tintorera - 1 pimiento verde - medio pimiento rojo - ¼ kg tomates maduros - 1 cebolla</p> <p>- 4 ajos con piel - perejil y colorante - aceite y sal - Pimienta - 1 zanahoria - 2 ramitas de perejil - 1 puerro - 1 rama de apio - 2 cubos caldo pescado - 2 litros y medio de agua</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Picamos finamente la cebolla, los pimientos, el tomate sin piel y los ajos.- En una paellera calentamos el aceite y freímos los pimientos. Una vez dorados agregamos la cebolla, los ajos y los calamares troceados y cocemos tapado 5 minutos, a fuego lento.- Agregamos los tomates y sofreímos hasta que se haya reducido.- Incorporamos el arroz y las verduras picadas y lo rehogamos todo.- Añadimos el caldo hecho con el agua y los dos cubitos de pescado y llevamos a ebullición.- Salpimentamos y cocemos a fuego lento 8 minutos.- Añadimos las gambas, los mejillones, las almejas y la tintorera y seguimos cociendo.- Agregamos el perejil majado y el colorante y cocemos 8 minutos más.- Servimos caldosos.	<p>SOPA DE RAPE, CEBOLLA Y PICATOSTES</p> <p>- 400 gr. de rape - 1 hoja de laurel y 1 ramita de perejil - 100 gr. almendras peladas</p> <p>- 100 gr. pan en dados - 3 dientes de ajo - 4 cucharadas de aceite - colorante alimentario - 1 huevo duro</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Ponemos a cocer en una olla el rape cubierto de 2 litros de agua y sal, con una hoja de laurel y una ramita de perejil, durante 30 minutos a fuego lento, tapado, o hasta que el pescado quede muy tierno, espumando de vez en cuando.- Se saca el pescado, reservando el caldo, que debe quedar un litro y medio, más o menos.- Se entresaca toda la carne del rape y se reserva.- En un poco de aceite se saltean los ajos pelados con las almendras. Se apartan y se saltea en el mismo aceite el pan en dados.- Se trituran los ajos, las almendras y el pan con el aceite de la sartén, usando la batidora, y añadiendo un poco del caldo del pescado, hasta hacer una pasta fina y sin grumos.- Se añade esta pasta al caldo, junto con el colorante, y se deja cocer a fuego lento, hasta que espese un poco la sopa, añadiendo casi al final el pescado reservado, cortado en trocitos.- Echar en la sopera y añadir por encima el huevo duro picado y unos dados de pan frito.
<p>CALAMARES FRITOS</p> <p>- Calamares - Harina - Aceite, sal y limón</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se le quita la piel a los calamares, se limpian y se lavan.- Una vez bien escurridos, se salan y se aliñan con limón.- Se enharinan y se echan en la freidora a 180° (hay que tener cuidado para que no se pasen).	<p>TORTILLA DE CALABACINO</p> <p>- 400 g calabacino - 2 cebolletas tiernas - 2 dientes de ajo</p> <p>- 5 huevos - aceite y sal</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Pochamos la cebolleta picada finamente, incluyendo los tallos verdes, y el ajo, a fuego lento.- Se añade el calabacino cortado en cuadritos y sazonado, y se aumenta un poco el fuego, hasta que se evapore toda el agua que suelta el calabacín.- Cuando quede bien frito, pero no en exceso, se vierte todo en un escurridor, recogiendo el aceite que escurra.- Batimos los huevos con una pizca de sal y mezclamos bien el calabacín caliente.- Ponemos la mezcla en la sartén con un chorreón del aceite escurrido del salteado.- Cuajar bien por ambos lados a fuego medio-lento.	<p>MACEDONIA DE FRUTAS</p> <p>- 2 manzanas - 2 peras - 2 manzanas - 2 naranjas</p> <p>- 1 limón - zumo de uva - 50 gr de azúcar - 100 gr de nueces</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Pelamos las manzanas y las peras eliminando los corazones, partimos en dados y ponemos en un cuenco grande.- Pelamos el plátano, cortamos en rodajas y lo añadimos al cuenco.- Rociamos todo con abundante zumo de limón.- Pelamos y cortamos las naranjas en rodajas, dividiéndolas en cuartos, y agregamos a la macedonia.- Diluimos el azúcar en un poco de zumo de uva y vertemos sobre la macedonia, dejando que macere al menos durante una hora.- Adornamos con la nuez y servimos.	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>- Zanahorias - Alcachofas - Coliflor - Judías verdes</p> <p>- Guisantes - Espárragos - Jamón curado - Sal y aceite</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se cortan las verduras en trozos medianos y se cuecen en agua con sal o un cubito de caldo de verduras.- Cuando las verduras están blandas, pero no en exceso, se sacan y se dejan en el escurridor.- Se corta el jamón en juliana y se saltea en un poco de aceite. Se le añaden las verduras, bien escurridas, y se rehoga todo junto con cuidado de que las verduras no se rompan. Se sazona.- Una vez servidas pueden aliñarse con un poco de aceite.



JUNTA DE ANDALUCÍA
CEIP "GRAN CAPITÁN"

<http://ceipgrancapitan.es>
18005360.edu@juntadeandalucia.es
Avda. San Rogelio s/n
Tfno.: 958 89 39 29
Fax: 958 89 39 28
18260 – ILLORA (Granada)

<u>LENGUADO A LA PLANCHA</u>	<u>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE</u>	<u>PURÉ DE PATATAS</u>	<u>BACALAO CON TOMATE Y CEBOLLA</u>		
<p>- 1 filete de lenguado - ajo picado - perejil picado - aceite y sal</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se sala el filete de lenguado.- Se impregna la plancha de aceite y, cuando esté caliente, se echa el filete.- Se le da vuelta y se deja dorar por ambos lados.- Se hace un majado con un poquito de ajo, perejil y aceite y se aliña el filete ya cocinado.	<table><tr><td>Albóndigas precocinadas:<ul style="list-style-type: none">- Carne de cerdo (30 %)- Harina de trigo- Soja, sal, especias- Levadura- Antiapelmazante (E-551)- Estabilizante (E-450i)</td><td>Salsa de tomate:<ul style="list-style-type: none">- Zanahoria- Cebolla- Puerro- Apio- Tomate triturado- Sal y pimienta- Azúcar</td></tr></table> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se frien las albóndigas en la freidora con el aceite a 180º, cuidando que no se pasen y endurezcan demasiado.- Se cortan las verduras en trozos gruesos y se rehogan en una sartén.- Una vez pochadas las verduras, se añade el tomate triturado, se salpimenta y se rectifica la acidez con azúcar.- Consumida el agua que suelta el tomate, se pasa todo por la trituradora y se mezcla la salsa con las albóndigas que ya tenemos fritas.- Con todo bien mezclado, se le da un golpe de horno.	Albóndigas precocinadas: <ul style="list-style-type: none">- Carne de cerdo (30 %)- Harina de trigo- Soja, sal, especias- Levadura- Antiapelmazante (E-551)- Estabilizante (E-450i)	Salsa de tomate: <ul style="list-style-type: none">- Zanahoria- Cebolla- Puerro- Apio- Tomate triturado- Sal y pimienta- Azúcar	<p>- 1 y ¼ kg. de patatas - 50 gr. de mantequilla - ¼ litro de leche caliente - sal y aceite</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Se pelan las patatas y se cortan en trozos grandes si son gordas. Se ponen agua fría con sal y un chorreón de aceite, de forma que el agua las cubra bien. Se pone al fuego y, cuando empieza a hervir, se dejan entre 20 y 30 minutos, según la clase de patata, a fuego medio-bajo.- Se trituran las patatas, junto con la mantequilla. Se va añadiendo poco a poco la leche caliente hasta que el puré quede espeso, pero suave y cremoso.- Si queremos el puré más clarito, podemos añadir un poco de agua de la cocción.	<p>- 800 gr de bacalao desalado sin espinas - 3 cebollas - 1 kg tomates de pera</p> <p>- 4 dientes de ajo - aceite, sal y azúcar - harina para freír</p> <p>PREPARACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">- Enharinar el bacalao y freír a fuego no demasiado fuerte. No hacerlo demasiado.- En una cazuela poner un poco de aceite (mejor si es el de haber frito el bacalao, filtrándolo).- Picar finamente las cebollas y los ajos y echar al a la cazuela. Mantener a fuego medio.- Cuando esté la cebolla a medio hacer añadir los tomates pelados y troceados. Remover y, cuando empiece a hervir, poner a fuego lento. Mover de vez en cuando y probar. Si está muy ácido, agregar un poco de azúcar y sal, hasta conseguir el punto exacto.- Cuando esté casi hecha la salsa, poner el bacalao y a fuego muy suave terminar de hacer unos 10 minutos, moviendo en vaivén la cazuela para que no se agarre.
Albóndigas precocinadas: <ul style="list-style-type: none">- Carne de cerdo (30 %)- Harina de trigo- Soja, sal, especias- Levadura- Antiapelmazante (E-551)- Estabilizante (E-450i)	Salsa de tomate: <ul style="list-style-type: none">- Zanahoria- Cebolla- Puerro- Apio- Tomate triturado- Sal y pimienta- Azúcar				

- Todos nuestros platos se elaboran con aceite de oliva virgen extra.
- Conforme van apareciendo las frutas de verano, se van sustituyendo las que aparecen en el menú por fresas, melón, sandía, albaricoques, ciruelas, etc.
- Si en los meses de septiembre y junio aprieta el calor, se introduce el gazpacho andaluz (con picatostes y huevo duro) y la ensaladilla rusa en sustitución de sopas, cocidos o potajes.