



JUNIO 2010

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31 Arroz a la cubana Lomitos de rosada Lechuga Naranja Prot:21.18g - Gras:41.82g Hdr:112.22g - Kcal:815.85	1 Ensalada primaveral Lomo Jangarria Yogur Prot: 28.11g - Gras:29.76g Hdr:56.14g - Kcal:606.58	2 Crema de zanahoria Muslo de pollo al limón Lechuga y maíz Macedonia de frutas Prot: 21.67g - Gras:18.70g Hdr:55.28g - Kcal:477.67	3 Garbanzos con refrito Filete de panga al horno Verduritas Pera Prot: 40.80g - Gras:26.05g Hdr:67.99g - Kcal:666.58	4 Judia verde casera Albóndigas en salsa Plátano Prot: 30.87g - Gras:41.26g Hdr:75.02g - Kcal:794.84
7 Tallarines napolitana Filete de merluza a la romana Mahonesa Actimel Prot: 34.56g - Gras:27.77g Hdr:65.15g - Kcal:638.15	8 Borraja con refrito Filete de pollo en salsa rubia Sandia Prot: 33.43g - Gras:21.94g Hdr:63.70g - Kcal:585.08	9 Ensalada variada Guisado de ternera Yogur Prot: 42.85g - Gras:23.02g Hdr:48.45g - Kcal:633.68	10 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	11 Patatas guisadas Filete de bacalao en salsa verde Naranja Prot: 54.26g - Gras:22.93g Hdr:66.10g - Kcal:692.38
14 Puré de verduras Filete de atún en salsa piperrada Melón Prot:31.50g - Gras:23.71g Hdr:62.89g - Kcal:635.28	15 Sopa de cocido con maravilla Escalope Lechuga Yogur Prot: 37.85g - Gras:24.19g Hdr:62.79g - Kcal:620.05	16 Alubia blanca estilo pocha Mero al horno Pavia Prot: 49.89g - Gras:10.50g Hdr:62.49g - Kcal:519.79	17 Arroz con tomate Muslo de pollo asado Lechuga y zanahoria Yogur Prot: 19.82g - Gras:10.59g Hdr:68.13g - Kcal:449.47	18 Judia verde con refrito Filete ruso con champiñones Manzana Prot: 23.05g - Gras:46.61g Hdr:57.26g - Kcal:780.49
21	22	23	24	25



KAIKU Frutas.
 Simplemente, irresistibles.

DOMINACIÓN ARABE Y LA COCINA JUDIA

• **DOMINACIÓN ARABE:** El cultivo de los cereales alcanzó la mayor importancia, y al sembrar los barbechos con legumbres se conseguían importantes producciones de alimento. Abu Zecaria, sevillano del siglo XII, en su libro sobre agricultura habla de la importancia de sembrar legumbres en las tierras de barbecho ya que le benefician.

• **LA COCINA JUDIA:** al estar regida por preceptos religiosos se ha conservado a lo largo de los tiempos. La prohibición de encender fuego el día del señor hizo pensar en algunos platos calientes como el "Cholent" guiso de carne y habichuelas que dejaban el viernes por la tarde haciéndose a fuego lento y así podían comerlo el sábado todavía caliente. Entre los judíos españoles este plato se llamaba "Adafina" que consistía en un puchero con carne de cabrito, aceite, garbanzos, verduras y hierbas aromáticas. A semejanza de puchero cristiana se componía de tres platos: La sopa, los garbanzos y verduras, y la carne.

* Los menús están calibrados para niños de 6 - 12 años.

(Se debe tener en cuenta que sólo corresponde a una toma del día.)