

RECETA: TARTA SALADA DE TOMATE CHERRY Y JAMÓN

Ingredientes:

- 5 o 6 tomates cherry.
- 50 g de dados de jamón de York.
- 1 cucharadita de café de maicena.
- 1 cucharada sopera de leche de continuación.
- 5 cl de nata líquida.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de café de mostaza.
- 15 g de parmesano rallado.
- Aceite de oliva.
- Pimienta.



ELABORACIÓN

Calienta el horno a 160 °C. Lava los tomates, colócalos en el molde y echa un chorrito de aceite por encima. Mételes al horno durante 10 minutos. Bate el huevo con el parmesano. Añade la mostaza, la maicena diluida en leche, la nata líquida y un pellizquito de pimienta. Mezcla bien y añade el jamón. Echa la mezcla en el molde y hornea durante 20 minutos. La tarta salada se sirve tibia, con puré de verduras.

Catering García

info@cateringgarcia.com

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

MENÚ COLEGIOS FEBRERO 2018



a mesa puesta donde
usted quiera

Catering García



Pedrote, 21 - bajo
09400 ARANDA DE DUERO

Teléfono y fax 947 50 18 38

E-mail: info@cateringgarcia.com
www.cateringgarcia.com

MENÚ

FEBRERO 2018

<u>5 FEBRERO</u> Crema de calabaza y zanahoria Bacalao rebozado (1,3,4) Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (469) H (74) L (13) P (37)</u> Cena: tortilla de cherry y setas + fruta	<u>6 FEBRERO</u> Alubias blancas con verduras Pechugas de pollo (1) con ensalada Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (407) H (61) L (5) P (42)</u> Cena: quiche de espinacas y champiñones + yogur	<u>7 FEBRERO</u> Sopa de pollo (1,3,9) Filete de lomo con pisto (1,2,7) Pan integral (1) Yogur (2) <u>Kcal (478) H (73) L (9) P (37)</u> Cena: salmón a la plancha + judías verdes + fruta	<u>8 FEBRERO</u> Lentejas a la jardinera Merluza a la romana (1,3,4) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (525) H (74) L (13) P (39)</u> Cena: ensalada de tomate, queso fresco y atún + fruta	<u>9 FEBRERO</u> Judías verdes rehogadas Albóndigas con tomate (1,2,7) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (295) H (38) L (11) P (25)</u> Cena: tortilla de patata y calabacín + yogur
CARNAVAL	CARNAVAL	<u>14 FEBRERO</u> Paella mixta (4,5,14) Limanda al horno (1,3,4) Pan integral (1) Yogur (2) <u>Kcal (467) H (75) L (15) P (38)</u> Cena: tortilla de espárragos + fruta	<u>15 FEBRERO</u> Sopa de verduras (1,3,9) Salchichas frescas (1,3,4,12) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (302) H (41) L (12) P (23)</u> Cena: merluza + brócoli + yogur	<u>16 FEBRERO</u> Purrusalda Tilapia en salsa verde (1,3,4) Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (390) H (58) L (9) P (42)</u> Cena: albóndigas de quínoa y verduras + yogur
		<u>19 FEBRERO</u> Lentejas con verduras Hamburguesa de ternera con tomate (1,3,4) Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (481) H (65) L (9) P (35)</u> Cena: brocheta de tofú y champiñones + yogur	<u>20 FEBRERO</u> Coliflor ajo arriero Filete de lomo con calabacín (1,7,12) Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (401) H (28) L (8) P (37)</u> Cena: revuelto de huevo, trigueros y gambas + fruta	<u>21 FEBRERO</u> Crema de calabaza Croquetas de pollo con ensalada(1,2,3) Pan integral (1) Fruta <u>Kcal (392) H (59) L (9) P (32)</u> Cena: palometa a la plancha + berenjena a la plancha + yogur
<u>26 FEBRERO</u> Sopa de pollo (1,3,9) San Jacobo (1,2,3,12) con ensalada Pan blanco (1) Yogur (2) <u>Kcal (482) H (79) L (14) P (32)</u> Cena: guisantes con jamón + fruta	<u>27 FEBRERO</u> Macarrones boloñesa (1,3) Merluza albardada (1,3,4) con ensalada Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (481) H (58) L (8) P (32)</u> Cena: hamburguesa de garbanzos + fruta	<u>28 FEBRERO</u> Guisantes con jamón Muslos de pollo asados Pan integral (1) Fruta <u>Kcal (403) H (60) L (5) P (44)</u> Cena: pulpo con patata a la gallega + fruta	LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS. NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS.5=CRUSTACEOS, 6=CACAHUETES, 7=SOJA, 8=FRUTOS SECOS, 9=APIO, 10=MOSTAZA, 11=SESAMO, 12=SULFITOS, 13=ALTRAMUCES, 14= MOLUSCOS. ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO) NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.	

