

RECETA: PISTO EN BARQUITOS

Ingredientes:



Para el pisto:

- 1 calabacín mediano
- 2 patatas pequeñas
- 1 pimienta italiano rojo
- 4 tomates raf maduros
- 1 cebolla tierna
- 1 loncha grande de jamón serrano
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1/2 cta. de sal y 1/2 cta. de azúcar

Para los barquitos:

- pamecillos alargados
- lonchas de queso
- palillos de aperitivo

ELABORACIÓN

Picamos finamente la cebolla y el pimienta, picamos el calabacín y la patata en daditos pequeños. Picamos en trocitos el jamón y rallamos los tomates.

Ponemos el aceite en una sartén amplia y cuando esté caliente añadimos el pimienta y la cebolla, ponemos una pizca de sal y ponemos a fuego medio con una tapadera para que se ablanden poco a poco, removemos de vez en cuando y añadimos la patata cuando la cebolla esté un poco blanda y volvemos a tapar, cocinando un poco la patata y añadimos el calabacín y el tomate raf rallado, removemos bien, volvemos a dejarlo un ratito a fuego bajo y destapado para que se evapore el agua del tomate. Cuando el tomate esté casi frito, le añadiremos los trocitos de jamón y probaremos la patata que tiene que estar ya en su punto. Apartamos y reservamos caliente.

Ponemos los bollitos hacia arriba y cortamos la parte superior como si fuese una tapadera, sacamos la miga de dentro y rellenamos con el pisto hasta que se desborde un poco.

Cortamos las lonchas de queso por la mitad en diagonal y las pinchamos con los palillos de aperitivo, se trata de hacer como veis las velas de un barquito, y ya veréis el resultado, queda muy chulo...

MENÚ COLEGIOS ABRIL 2018



a mesa puesta donde
usted quiera

Catering Garcia

Pedrote, 21 - bajo
09400 ARANDA DE DUERO
Teléfono y fax 947 50 18 38

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

MENÚ

ABRIL 2018

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.

<u>2 ABRIL</u> SEMANA SANTA	<u>3 ABRIL</u> SEMANA SANTA	<u>4 ABRIL</u> SEMANA SANTA	<u>5 ABRIL</u> SEMANA SANTA	<u>6 ABRIL</u> SEMANA SANTA
<u>9 ABRIL</u> Crema de calabacín San Jacobo(1,2,3,12) con ensalada de tomate Pan blanco(1) Yogur (2) Kcal (375) H (51) L (13) P (28) Cena: menestra con pavo + fruta	<u>10 ABRIL</u> Lentejas jardinera Jamoncitos de pollo asado Pan blanco(1) Fruta Kcal (395) H (26) L (54) P (1) Cena: tortilla de queso + zanahoria al vapor + yogur	<u>11 ABRIL</u> Judías verdes con patata Filete de lomo de cerdo (1)con pisto Pan integral (1) Yogur (2) Kcal (356) H (49) L (6) P (38) Cena: trucha + espárragos + fruta	<u>12 ABRIL</u> Macarrones con tomate (1,3) Tortilla de francesa (3) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2) Kcal (463) H (76) L (11) P (18) Cena: crema de garbanzos y calabaza + fruta	<u>13 ABRIL</u> Guisantes Limanda al horno (1,3,4) Pan blanco (1) Fruta Kcal (403) H (71) L (5) P (33) Cena: pastel de verduras casero + yogur
<u>16 ABRIL</u> Espagueti con atún (1,3,4) Filetes rusos en salsa(1,3,4) Pan blanco (1) Fruta Kcal (418) H (72) L (9) P (35) Cena: langostinos cocidos + ensalada de tomate y piña + yogur	<u>17 ABRIL</u> Alubias blancas con chorizo Merluza albardada (1,3,4) con zanahoria Pan blanco(1) Yogur (2) Kcal (488) H (75) L (13) P (48) Cena: crema de puerro + codorniz a la plancha + fruta	<u>18 ABRIL</u> Sopa juliana (1,3,9) Salchichas Frankfurt (1,2,3,7) con ensalada Pan integral (1) Fruta Kcal (459) H (74) L (13) P (22) Cena: brócoli al ajillo + cuajada con nueces	<u>19 ABRIL</u> Menestra de verduras Croquetas de jamón (1,2,3) Pan blanco(1) Fruta Kcal (388) H (44) L (13) P (28) Cena: rodaballo al horno con verduras + yogur	<u>20 ABRIL</u> Patatas a la riojana Abadejo en salsa (1,3,4) Pan blanco(1) Yogur (2) Kcal (480) H (74) L (15) P (24) Cena: pizza casera de jamón y espinacas + fruta
<u>23 ABRIL</u> DÍA DE CASTILLA Y LEÓN	<u>24 ABRIL</u> Macarrones boloñesa (1,3) Bacalao rebozado con ensalada (1,3,4) Pan blanco(1) Fruta Kcal (468) H (78) L (14) P (18) Cena: tortilla de gambas + calabacín a la plancha + yogur	<u>25 ABRIL</u> Puré de verduras Lomo de cerdo adobado (1,7,12) Pan integral (1) Fruta Kcal (342) H (40) L (9) P (16) Cena: ensalada de patata cocida, cherry, atún y aceitunas + yogur	<u>26 ABRIL</u> Garbanzos con verduras Pechuga de pollo (1) Pan blanco(1) Yogur (2) Kcal (458) H (66) L (8) P (47) Cena: sopa de verduras + lenguado a la plancha + fruta	<u>27 ABRIL</u> Judías verdes Tilapia al horno con patatas (1,3,4) Pan blanco(1) Fruta Kcal (402) H (76) L (6) P (34) Cena: fajita de salmón ahumado, queso fresco, lechuga y tomate + fruta