

## Menú

Ordinary menu



Colegio  
Edith Stein

ENERO

JANUARY

LUNES	Monday	8	MARTES	Tuesday	9	MIÉRCOLES	Wednesday	10	JUEVES	Thursday	11	VIERNES	Friday	12
SOPA DE LLUVIA Pasta soup			CREMA DE CALABACÍN Courgette cream			LENTEJAS CON CHORIZO Lentils stew with sausage			JUDIAS VERDES GUISADAS Green beans stew			MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Macaroni with tomato sauce and cheese		
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA Veal burger with salad			JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS Roast chicken drumsticks with potatoes			TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE Spanish omelette with minced tomato			SAN JACOBOS CON ENSALADA Battered fried ham and cheese with salad			MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce		
LÁCTEO/ DAIRY			FRUTA / FRUIT			ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT			FRUTA / FRUIT			LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 595 Prot. 20 Lip. 29 H. Carb. 53			Kcal. 586 Prot. 21 Lip. 15 H. Carb. 87			Kcal. 669 Prot. 39 Lip. 29 H. Carb. 52			Kcal. 679 Prot. 56 Lip. 32 H. Carb. 77			Kcal. 584 Prot. 33 Lip. 23 H. Carb. 76		
LUNES	Monday	15	MARTES	Tuesday	16	MIÉRCOLES	Wednesday	17	JUEVES	Thursday	18	VIERNES	Friday	19
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup			PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork			SOPA DE COCIDO Cocido soup			CREMA ALICIA Carrot creamy soup			<b>JORNADA GASTRONÓMICA</b>		
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA Veal meatballs in sauce			MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce			COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew			LOMO ASADO A LA NARANJA CON CACHELOS Roast pork loin with potatoes			<b>CHINA</b>		
FRUTA / FRUIT			FRUTA / FRUIT			GELATINA / JELLY			FRUTA / FRUIT			ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA		
Kcal. 679 Prot. 56 Lip. 32 H. Carb. 77			Kcal. 597 Prot. 20 Lip. 29 H. Carb. 53			Kcal. 669 Prot. 39 Lip. 29 H. Carb. 52			Kcal. 659 Prot. 36 Lip. 29 H. Carb. 71			ROLLITOS DE PRIMAVERA		
												PLÁTANO CON CARAMELO		
LUNES	Monday	22	MARTES	Tuesday	23	MIÉRCOLES	Wednesday	24	JUEVES	Thursday	25	VIERNES	Friday	26
ESPIRALES CON TOMATE Spinal pasta with tomato sauce			CREMA DE VERDURAS Vegetables cream			JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew			GUISANTES CON JAMÓN Green peas with ham			SOPA MARAVILLA Pasta soup		
REVUELTO DE HUEVO CON FRANKFURT Scrambled eggs with frankfurters			ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice			LACÓN AL HORNO CON PURÉ DE PATATA Y MANZANA Roast ham with apple-potato purée			CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips			RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA Battered hake with salad		
LÁCTEO/ DAIRY			FRUTA / FRUIT			ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT			FRUTA / FRUIT			LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 597 Prot. 20 Lip. 29 H. Carb. 53			Kcal. 659 Prot. 36 Lip. 29 H. Carb. 71			Kcal. 669 Prot. 39 Lip. 29 H. Carb. 52			Kcal. 679 Prot. 56 Lip. 32 H. Carb. 77			Kcal. 759 Prot. 31 Lip. 37 H. Carb. 89		
LUNES	Monday	29	MARTES	Tuesday	30	MIÉRCOLES	Wednesday	31						
CREMA DE ZANAHORIA Carrot and pumpkin cream			LAZOS CON TOMATE Y CHORIZO Pasta with tomato sauce and sausages			SOPA DE COCIDO Cocido soup								
ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA Chicken meatballs with vegetables			TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad			COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew								
FRUTA / FRUIT			FRUTA / FRUIT			GELATINA / JELLY								
Kcal. 597 Prot. 20 Lip. 29 H. Carb. 53			Kcal. 659 Prot. 36 Lip. 29 H. Carb. 71			Kcal. 669 Prot. 39 Lip. 29 H. Carb. 52								

# Recomendaciones Cenas

## Si hemos comido:

Pasta arroz Patatas Legumbre



podemos

## Podemos cenar:

Verduras Hortalizas crudas



cenar

Verduras



podemos

cenar

Pasta



arroz



Patatas



carne



podemos

cenar

Pescado



Huevo



Pescado



podemos

cenar

carne



Huevo



Huevo



podemos

cenar

Pescado



carne



fruta



podemos

cenar

YOGUR



fruta



YOGUR



podemos

cenar

fruta



## Roscón de Reyes

### Ingredientes:

- ✓ 650 g de harina de fuerza
- ✓ 250 ml de leche tibia
- ✓ 25-30 g de levadura fresca
- ✓ 120 g de azúcar
- ✓ 120 g de mantequilla o margarina derretida
- ✓ 2 huevos y 1 yema
- ✓ 10 g de sal
- ✓ 2 y 1/2 cucharadas de agua de azahar
- ✓ Piel rallada de 1 limón grande y 1 naranja
- ✓ 2 y 1/2 cucharadas de agua de azahar
- ✓ Piel rallada de 1 limón grande y 1 naranja

### Para decorar:

- ✓ Frutas escarchadas al gusto
- ✓ Azúcar
- ✓ 1 huevo batido
- ✓ Una naranja
- ✓ Figuritas horneables



### Elaboración:

Primero se mezcla un poco de los 250 ml de leche tibia con 2 ó 3 cucharadas de la harina de fuerza. Se añaden 25-30 gr de levadura fresca desmenuzada y lo removemos todo. Se tapa y se deja fermentar unos 15 ó 20 minutos en un lugar cálido.

En un bol grande añadimos el resto de la harina y vamos añadiendo poco a poco el resto de ingredientes: azúcar, ralladura de limón y naranja, sal, leche, 2 huevos, azúcar, la masa de arranque que teníamos en otro recipiente fermentando, el agua de azahar y por último la mantequilla o margarina derretida. Removemos hasta que quede una masa homogénea.

Enharinamos una superficie lisa, y amasamos durante unos minutos con nuestras manos. Si es necesario le añadimos un poco más de harina para poder trabajar bien la masa. Le vamos dando forma de bola a nuestra masa, y una vez bien amasada, la guardamos en un recipiente hermético o tapada con uno o dos paños húmedos durante un par de horas en un lugar cálido y sin corrientes.

Después de un par de horas la masa debe haber crecido aproximadamente el doble. La sacamos del recipiente y en una superficie lisa enharinada, la amasamos de nuevo y poco a poco le vamos dando forma a nuestro roscón. Con esta masa salen dos roscones, con lo que separamos la masa y amasamos cada una de ellas dándole forma y haciendo el agujero con los dedos. El agujero se hará más pequeño al hornearlo, así que es conveniente hacerlo grande. Los debemos dejar nuevamente reposar durante aproximadamente una hora bien cubiertos y en un lugar caliente, un buen truco es encender el horno previamente a 50°C y apagarlo, y meter los roscones en el horno apagado para que se mantengan calientes.

Finalmente, pintamos nuestros roscones con huevo, y los decoramos a nuestro gusto, por ejemplo con fruta escarchada, naranjas confitadas, almendras laminadas, azúcar glass, o lo que prefiramos. Si queremos añadirle una figurita, es el momento de esconderla bien dentro de la masa.

Una vez tenemos nuestros roscones de reyes decorados, los metemos en el horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos. Los sacamos, los dejamos enfriar un poco y si nos gusta, podemos cortarlos por la mitad y rellenarlos de nata, trufa o nuestro relleno favorito.

Se recomiendan alimentos poco calóricos que complementan las ingestas de comida del resto del día.

Si quieres más detalles, puedes visitar:

<http://www.pequerecetas.com/receta/receta-de-roscón-de-reyes-casero-paso-a-paso/>