



Cocina Central

CEIP. EL HUMILLADERO

PERSONAL

Nerea Romero Martínez

- Técnico Superior en Dirección de Cocina
- Técnico en Cocina y Gastronomía

M^a José Márquez Romero de Ávila

- Pinche de cocina



Contacto: cocinacentral.humilladero@gmail.com



A continuación se presenta una relación de los platos que se elaboran durante todo el curso escolar y sus ingredientes, señalando los alérgenos presentes en cada uno, según dicta la normativa europea.

Este documento es de uso interno entre los comedores escolares que se encuentran bajo el servicio de catering de la Cocina Central “El Humilladero”.

Receptario



Albóndigas a la Jardinera

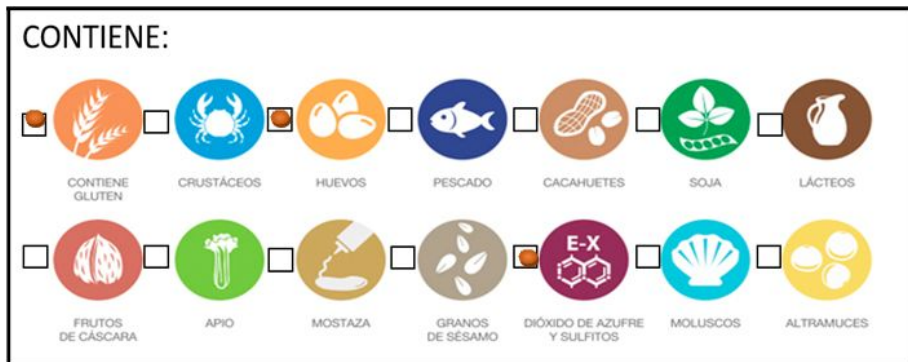
CONTIENE:



Ingredientes

- Albóndigas de ternera y cerdo
- Cebolla
- Zanahorias
- Guisantes
- Salsa de Tomate
- Caldo de carne o agua
- Aceite de oliva y sal

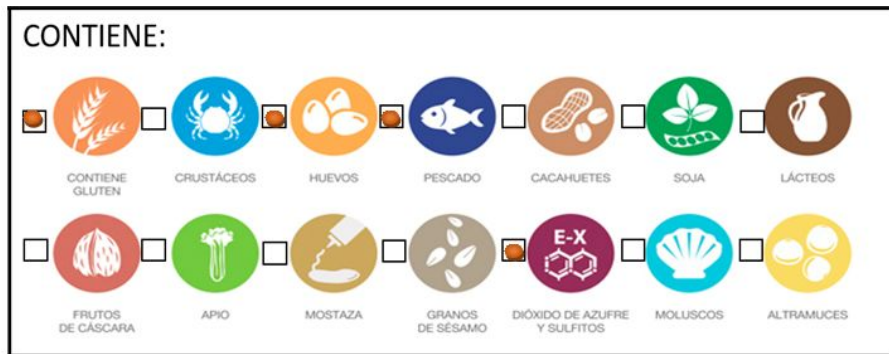
Albóndigas Encebolladas



Ingredientes

- Albóndigas de ternera y cerdo
- Cebolla
- Ajo
- Vino blanco
- Perejil
- Caldo de carne o agua
- Aceite de oliva y sal

Albóndigas de sepia y merluza en salsa



Ingredientes

- Albóndigas de sepia y merluza
- Cebolla
- Ajo
- Puerro
- Zanahorias
- Guisantes
- Salsa de Tomate
- Caldo de pescado o agua
- Aceite de oliva y sal

Alubias a la Marinera

CONTIENE:



Ingredientes

- Alubias
- Cebolla
- Ajo
- Puerro
- Zanahorias
- Vino Blanco (opcional)
- Salsa de Tomate
- Almejas
- Gambas peladas
- Laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Alubias con Almejas

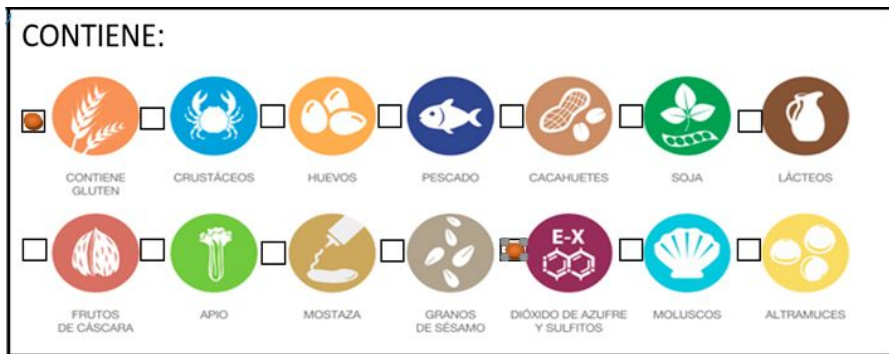
CONTIENE:



Ingredientes

- Alubias
- Cebolla
- Ajo
- Puerro
- Zanahorias
- Vino Blanco (opcional)
- Salsa de Tomate
- Almejas
- Laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Alubias Estofadas con Carrillera



Ingredientes

- Carrilleras de cerdo
- Alubias
- Cebolla
- Zanahorias
- Clavo
- Jamón Serrano
- Laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

-
- Cebolla
 - Pimiento Rojo
 - Harina
 - Pimentón dulce
 - Aceite de oliva

Alubias Estofadas con Chorizo, Pavo y Verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Alubias
- Chorizo
- Pavo
- Zanahoria
- Puerro
- Ajo
- Cebolla
- Calabaza
- Tomate
- Laurel
- Pimentón dulce
- Caldo de carne o agua
- Patatas
- Aceite de oliva y sal.

Alubias

Estofadas con Chorizo, Pollo y Verduras



Ingredientes

- Alubias
- Chorizo
- Pollo
- Zanahoria
- Puerro
- Ajo
- Cebolla
- Calabaza
- Tomate
- Laurel
- Pimentón dulce
- Caldo de carne o agua
- Patatas
- Aceite de oliva y sal.

Alubias Estofadas con Verduras y Patatas



Ingredientes

- Alubias
- Cebolla
- Zanahorias
- Calabaza
- Puerro
- Ajo
- Pimentón dulce
- Tomate natural
- Judías verdes
- Laurel
- Patata
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Arroz a la Cubana

CONTIENE:



Ingredientes

- Arroz
- Salsa de Tomate Casero
- Huevo Cocido o frito
- Aceite de oliva y sal

Arroz a la Marinera

CONTIENE:



Ingredientes

- Arroz
- Cebolla
- Ajo
- Puerro
- Zanahorias
- Vino Blanco (opcional)
- Salsa de Tomate
- Almejas
- Gambas peladas
- Laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Arroz Chino

CONTIENE:



Ingredientes

- Arroz
- Pimiento rojo o verde
- Guisantes
- Jamón de York
- Pollo
- Tortilla Francesa (opcional)
- Aceite de oliva y sal

Arroz con pollo

CONTIENE:



Ingredientes

- Arroz
- Pimiento rojo o verde
- Guisantes
- Zanahoria
- Puerro
- Cebolla
- Tomate
- Pollo
- Vino blanco
- Agua o caldo de ave.
- Azafrán /Colorante
- Laurel
- Aceite de oliva y sal

Arroz 3 Delicias



Ingredientes

- Arroz
- Pimiento rojo o verde
- Guisantes
- Jamón de York
- Zanahoria
- Gambas
- Tortilla Francesa (opcional)
- Aceite de oliva y sal

Asadillo

CONTIENE:



Ingredientes

- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Tomate
- Aceite de oliva y sal

Bacalao a la Andaluza

CONTIENE:



Ingredientes

- Bacalao
- Harina
- Perejil
- Aceite de oliva.

Bacalao a la Bilbaína

CONTIENE:



Ingredientes

- Bacalao
- Ajo
- Pimientos morrones o asados
- Vinagre blanco
- Sal y perejil
- Aceite de oliva.

Bacalao a la Riojana

CONTIENE:



Ingredientes

- Lomos de bacalao
- Pimientos rojos asados
- Cebolla
- Laurel
- Ajo
- Vino Blanco
- Salsa de Tomate Casera
- Pimentón dulce
- Harina
- Aceite de oliva y sal.

Bacalao a la Vizcaína

CONTIENE:



Ingredientes

- Lomos de bacalao
- Cebolla
- Laurel
- Ajo
- Pimiento choricero
- Salsa de Tomate Casera
- Pan de hogaza
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva y sal.

Bacalao Gratinado

CONTIENE:



Ingredientes

- Lomos de bacalao
- Mayonesa
- Pan rallado
- Aceite de oliva y sal.

Brócoli al Vapor

CONTIENE:



Ingredientes

- Brócoli
- Aceite de oliva
- Sal

Brócoli Salteado

CONTIENE:



Ingredientes

- Brócoli
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Calabacín a la Nizarda

CONTIENE:



Ingredientes

- Calabacín
- Ajo
- Salsa de Tomate Casera
- Aceitunas negras
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta negra y perejil

Calamares a la Romana

CONTIENE:



Ingredientes

- Calamares
- Harina
- Agua
- Huevo
- Sal
- Aceite de Oliva

Caldillo de patatas y huevo cocido

CONTIENE:



Ingredientes

- Patatas
- Cominos
- Zanahoria
- Puerro
- Cebolla
- Laurel
- Huevo cocido
- Sal
- Aceite de Oliva

Carrilleras a la Jardinera

CONTIENE:



Ingredientes

- Ternera
- Cebolla
- Zanahorias
- Guisantes
- Salsa de Tomate
- Vino blanco
- Caldo de carne o agua
- Aceite de oliva y sal

Carrilleras en salsa

CONTIENE:



Ingredientes

- Zanahoria
- Puerro
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde
- Laurel
- Pimentón
- Tomate
- Carrilleras
- Vino blanco
- Laurel
- Aceite de oliva y sal

Champiñones al ajillo

CONTIENE:



Ingredientes

- Champiñones
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Cocido Completo

CONTIENE:



Ingredientes

- Codillo
- Huesos de jamón
- Pechuga de pollo
- Pollo troceado
- Carcasas de pollo
- Zanahoria
- Puerro
- Patata
- Garbanzos
- Huevo Cocido
- Judías verdes (opcional)

Cocido de verduras Completo

CONTIENE:



Ingredientes

- Zanahoria
- Cebolla
- Puerro
- Patata
- Garbanzos
- Huevo Cocido
- Judías verdes (opcional)

Coliflor salteada con Ajo y Pimentón

CONTIENE:



Ingredientes

- Coliflor
- Ajo
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Sal

Crema de Calabaza con Picatostes

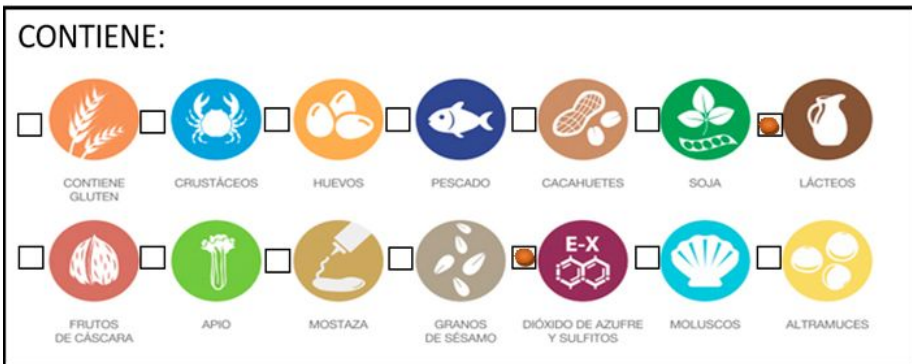
CONTIENE:



Ingredientes

- Ajo
- Cebolla
- Calabaza
- Puerro
- Patata
- Picatostes de pan
- Aceite de oliva
- Laurel
- Sal

Crema de Calabaza con Quesitos



Ingredientes

- Ajo
- Cebolla
- Calabaza
- Puerro
- Patata
- Quesitos
- Aceite de oliva
- Laurel
- Sal

Crema de Verduras con Picatostes

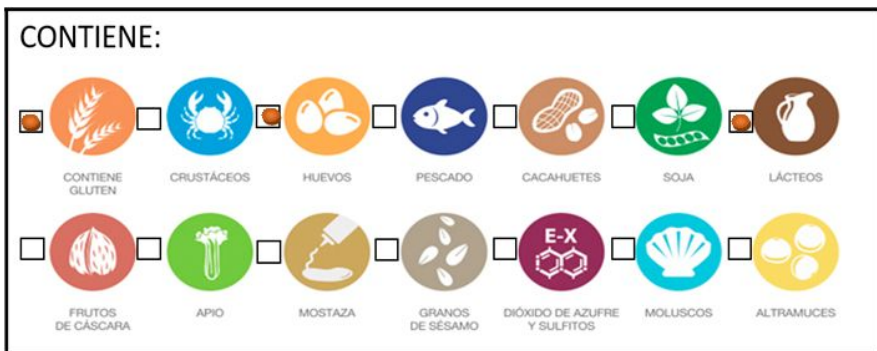
CONTIENE:



Ingredientes

- Ajo
- Cebolla
- Calabaza
- Pimiento Rojo
- Tomate
- Calabacín
- Puerro
- Patata
- Picatostes de pan
- Aceite de oliva
- Laurel
- Sal

Croquetas de jamón



Ingredientes

- Pan rallado
- Huevo
- Bechamel (leche + mantequilla + harina)
- Jamón Serrano
- Sal
- AOVE

Empanadillas de Atún

CONTIENE:



Ingredientes

- Harina
- Huevo
- Aceite de oliva y sal
- Atún en conserva
- Salsa de Tomate

Ensalada de Arroz

CONTIENE:



Ingredientes

- Arroz
- Tomate
- Pepino
- Maíz
- Zanahoria rallada
- Atún
- Huevo Cocido
- Aceitunas laminadas
- Aceite de oliva
- Sal

Ensalada Campera

CONTIENE:



Ingredientes

- Patata
- Tomate
- Pepino
- Maíz
- Zanahoria rallada
- Atún
- Huevo Cocido
- Aceitunas laminadas
- Aceite de oliva
- Sal

Ensalada de Caballa Completa

CONTIENE:



Ingredientes

- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Maíz
- Zanahoria rallada
- Caballa en conserva
- Aceitunas laminadas
- Aceite de oliva, sal, ajo en polvo y orégano

Ensalada de Guarnición

CONTIENE:



Ingredientes

- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Aceite de oliva, sal, ajo en polvo y orégano

Ensalada de Ventresca y Tomate

CONTIENE:



Ingredientes

- Lechuga
- Tomate
- Ventresca de Atún
- Maíz
- Aceite de oliva, sal, ajo en polvo y orégano

Ensalada de York Completa

CONTIENE:



Ingredientes

- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Maíz
- Zanahoria rallada
- Jamón de York
- Aceitunas laminadas
- Aceite de oliva, sal, orégano y ajo en polvo

Espirales vegetales con Salsa de Tomate, Atún y Queso

Ingredientes

- Espirales de pasta vegetales.
- Salsa de Tomate Casera.
- Atún.
- Queso en polvo.
- Aceite de oliva y sal.

CONTIENE:



Estofado de Ternera

CONTIENE:



Ingredientes

- Ternera
- Patatas
- Zanahoria
- Puerro
- Cebolla
- Ajo
- Laurel
- Vino Blanco
- Tomate
- Pimentón dulce
- Colorante (opcional).
- Aceite de oliva y sal.

Fletán a la Andaluza

CONTIENE:



Ingredientes

- Fletán
- Harina
- Perejil
- Aceite de oliva.

Fletán a la Milanesa

CONTIENE:



Ingredientes

- Fletán
- Huevo
- Pan
- Aceite de oliva

Fideuá de pollo

CONTIENE:



Ingredientes

- Fideua o Fideos entrefinos
- Pimiento rojo
- Tomate
- Zanahoria
- Puerro
- Ajo
- Pollo
- Pimentón Dulce
- Azafrán / Colorante
- Agua
- Aceite de oliva y sal

Fideuá Mar y Montaña



Ingredientes

- Fideua o Fideos entrefinos
- Pimiento rojo
- Tomate
- Zanahoria
- Puerro
- Ajo
- Pollo
- Sepia
- Pimentón Dulce
- Azafrán / Colorante
- Agua
- Aceite de oliva y sal

Fideuá de sepia y almejas



Ingredientes

- Fideua o Fideos entrefinos
- Pimiento rojo
- Tomate
- Zanahoria
- Puerro
- Ajo
- Almejas
- Sepia
- Pimentón Dulce
- Azafrán / Colorante
- Agua
- Aceite de oliva y sal

Garbanzos con Bacalao y Verduras

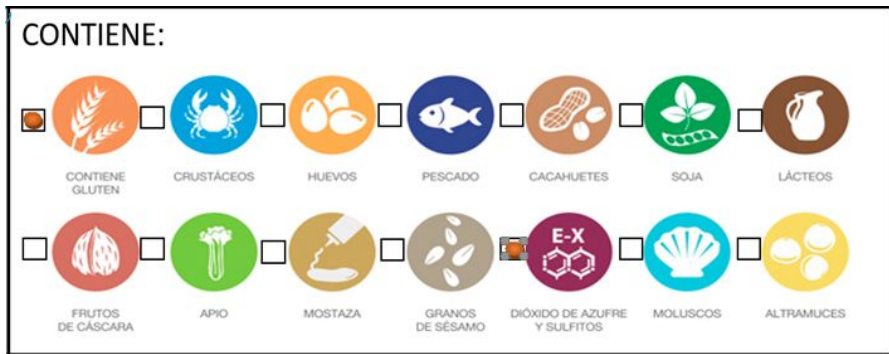
CONTIENE:



Ingredientes

- Bacalao
- Garbanzos
- Cebolla
- Zanahorias
- Laurel
- Cebolla
- Pimiento Rojo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal

Garbanzos guisados con Carrillera y Verduras



Ingredientes

- Carrilleras de cerdo
- Garbanzos
- Cebolla
- Zanahorias
- Clavo
- Jamón Serrano
- Laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

-
- Cebolla
 - Pimiento Rojo
 - Harina
 - Pimentón dulce
 - Aceite de oliva

Garbanzos con Chorizo

CONTIENE:



Ingredientes

- Garbanzos
- Chorizos
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Verde
- Zanahoria
- Tomate
- Patatas grandes
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Garbanzos guisados con Verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Garbanzos
- Cebolla
- Zanahorias
- Calabaza
- Puerro
- Ajo
- Pimentón dulce
- Tomate natural
- Judías verdes
- Laurel
- Patata
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Guisantes salteados

CONTIENE:



Ingredientes

- Guisantes
- Ajo
- Aceite de Oliva
- Sal

Guisantes salteados con Champiñones

CONTIENE:



Ingredientes

- Guisantes
- Ajo
- Cebolla
- Champiñones
- Aceite de Oliva
- Sal

Hamburguesa a la Plancha

CONTIENE:



Ingredientes

- Hamburguesa Casera de ternera y cerdo.
- Aceite de oliva.

Jamón de York a la Plancha

Ingredientes

- Jamón de York
- Aceite de oliva.

CONTIENE:



Judías Verdes Salteadas

CONTIENE:



Ingredientes

- Judías verdes
- Ajo
- Aceite de oliva

Lenguado a la Milanesa

CONTIENE:



Ingredientes

- Lenguado
- Huevo
- Pan
- Aceite de oliva

Lentejas al Curry con Verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Lentejas verdina
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Rojo
- Zanahoria
- Judías verdes
- Tomate
- Patatas grandes
- Curry
- Caldo de verduras o agua.
- Nata (opcional)
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Lentejas Castellanas

CONTIENE:



Ingredientes

- Lentejas verdina
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Verde
- Zanahoria
- Tomate
- Patatas grandes
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Lentejas con Chorizo

CONTIENE:



Ingredientes

- Lentejas verdina
- Chorizos
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Verde
- Zanahoria
- Tomate
- Patatas grandes
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Lentejas con Costilla y Verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Lentejas verdina
- Costillas de cerdo
- Chorizos
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Verde
- Zanahoria
- Berenjena
- Tomate
- Patatas grandes
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Lentejas con Pavo y Verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Lentejas verdina
- Pavo
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Verde
- Zanahoria
- Tomate
- Patatas grandes
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Lomo a la Plancha

CONTIENE:



Ingredientes

- Lomo
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajo y perejil (opcional)

Lomo Adobado a la Plancha

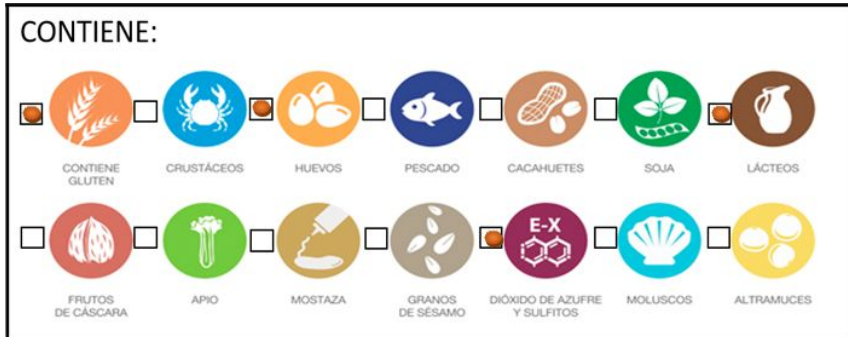
Ingredientes

- Lomo adobado
- Aceite de oliva

CONTIENE:



Macarrones a la Boloñesa



Ingredientes

- Macarrones
- Carne picada
- Zanahorias
- Cebollas
- Vino blanco
- Salsa de tomate
- Orégano
- Queso Rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Macarrones a la Carbonara



Ingredientes

- Macarrones
- Bacon
- Champiñones
- Cebollas
- Nata
- Queso Rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Macarrones a la Provenzal



Ingredientes

- Macarrones
- Salsa de tomate
- Albahaca y orégano
- Queso Rallado (opcional)
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Macarrones con Champiñones la Carbonara

Ingredientes

- Macarrones
- Champiñones
- Cebollas
- Nata
- Queso Rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

CONTIENE:



Magreta a la Plancha

Ingredientes

- Magreta
- Aceite de oliva

CONTIENE:



Magro en Salsa de la Abuela

CONTIENE:



Ingredientes

- Magro
- Sal
- Laurel
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde
- Pimiento Rojo
- Vino blanco
- Tomate
- Aceite de oliva

Menestra de Verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Ajo
- Cebolla
- Puerro
- Zanahoria
- Guisantes
- Judías verdes
- Champiñones
- Pimentón dulce.
- Aceite de oliva y sal.

Merluza a la Andaluza

CONTIENE:



Ingredientes

- Merluza
- Harina
- Sal
- Ajo
- Perejil
- Aceite de oliva

Merluza a la Marinera

CONTIENE:



Ingredientes

- Merluza
- Almejas
- Gambas
- Salsa de Tomate Casera
- Ajo
- Cebolla
- Aceite de oliva, sal y perejil

Merluza en Salsa Verde



Ingredientes

- Merluza
- Almejas
- Vino blanco
- Fumet de Pescado
- Guisantes (opcional)
- Huevo Cocido
- Espárragos blancos
- Ajo
- Cebolla
- Aceite de oliva, sal y perejil

Merluza rebozada

CONTIENE:



Ingredientes

- Merluza
- Harina
- Sal
- Huevo
- Aceite de oliva

Nuggets de Pollo

CONTIENE:



Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Huevo
- Harina
- Agua
- Aceite de oliva y sal

Palitos de Merluza

CONTIENE:



Ingredientes

- Merluza
- Huevo
- Harina
- Agua
- Aceite de oliva y sal

Parrillada de verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Calabacín
- Zanahoria
- Cebolla
- Ajo
- Berenjena
- Tomate
- Pimiento verde o rojo
- Aceite de oliva y sal

Patatas a la Riojana

CONTIENE:



Ingredientes

- Patatas
- Chorizos
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Rojo
- Zanahoria
- Patatas grandes
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Patatas con Costillas

CONTIENE:



Ingredientes

- Patatas
- Costillas
- Ajos
- Puerros
- Cebollas
- Pimiento Rojo
- Zanahoria
- Patatas grandes
- Pimentón dulce
- Azafrán
- Vino Blanco
- Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Patatas fritas (Guarnición)

CONTIENE:



Ingredientes

- Patatas
- Aceite de oliva
- Sal

Pavías de Bacalao



Ingredientes

- Bacalao
- Harina
- Huevo
- Ajo
- Perejil
- Aceite de oliva.

Pisto (Guarnición)

CONTIENE:



Ingredientes

- Pimiento verde
- Pimiento Rojo
- Tomate
- Aceite de oliva
- Sal

Pollo a la Jardinera

CONTIENE:



Ingredientes

- Pollo deshuesado
- Cebolla
- Zanahorias
- Guisantes
- Vino Blanco
- Salsa de Tomate
- Caldo de ave o agua
- Aceite de oliva y sal

Pollo a la plancha con ajo y perejil

CONTIENE:



Ingredientes

- Pierna de pollo deshuesada o pechuga
- Ajo
- Perejil fresco
- Aceite de oliva

Pollo al Ajillo

CONTIENE:



Ingredientes

- Pollo deshuesado
- Ajos
- Vino blanco
- Laurel
- Aceite de oliva

Pollo Asado con Patatas

CONTIENE:



Ingredientes

- Pollo
- Cebolla
- Vino
- Orégano
- Puerro
- Perejil
- Ajo
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- Laurel
- Patatas (guarnición)

Pollo a la Naranja

CONTIENE:



Ingredientes

- Pollo troceado
- Cebolla
- Naranjas
- Salsa de soja
- Ajo
- Vinagre
- Azúcar
- Maicena
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- Perejil

Pollo en Pepitoria con patatas



Ingredientes

- Pollo troceado
- Cebolla
- Huevo
- Dientes de ajo
- Pan
- Azafrán
- Vino Blanco
- Almendras
- Caldo de pollo o agua
- Aceite de Oliva, Sal y pimienta

Salchichas a la Plancha



Ingredientes

- Salchichas caseras
- Aceite de oliva

Salmón a la Plancha

CONTIENE:



Ingredientes

- Salmón
- Aceite de oliva y sal
- Ajo y perejil (opcional)

Salmón a la Riojana

CONTIENE:



Ingredientes

- Lomos de salmón
- Pimientos rojos asados
- Cebolla
- Laurel
- Ajo
- Vino Blanco
- Salsa de Tomate Casera
- Pimentón dulce
- Harina
- Aceite de oliva y sal.

Salmón en salsa de champiñones

CONTIENE:



Ingredientes

- Lomos de salmón
- Cebolla
- Laurel
- Ajo
- Perejil
- Vino Blanco
- Harina
- Champiñones
- Aceite de oliva y sal.

Salmón en salsa de tomate

CONTIENE:



Ingredientes

- Lomos de salmón
- Cebolla
- Laurel
- Ajo
- Perejil
- Vino Blanco
- Salsa de Tomate Casera
- Aceite de oliva y sal.

Salsa de Tomate

CONTIENE:



Ingredientes

- Tomates maduros
- Zanahorias
- Pimiento verde
- Cebolla
- Aceite de Oliva
- Sal
- Azúcar (opcional)

San Jacobos

CONTIENE:



Ingredientes

- Jamón de York
- Queso
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite de Oliva

Sopa de Cocido con Fideos/ Estrellitas

CONTIENE:



Ingredientes

- Codillo
- Huesos de jamón
- Pechuga de pollo
- Pollo troceado
- Carcasas de pollo
- Zanahoria
- Puerro
- Patata

-
- Caldo de cocido
 - Picadillo de pollo y jamón
 - Fideos /Estrellitas
 - Sal
-

Sopa de Estrellitas /Fideos con pollo

CONTIENE:



Ingredientes

- Codillo
- Huesos de jamón
- Pechuga de pollo
- Pollo troceado
- Carcasas de pollo
- Zanahoria
- Puerro
- Patata

- Caldo de cocido
- Picadillo de pollo y huevo cocido
- Fideos / Estrellitas
- Sal

Sopa de Pescado



Ingredientes

- Merluza
- Gambas
- Almejas
- Zanahoria
- Puerro
- Cebolla
- Ajo
- Laurel
- Pimentón
- Tomate
- Fideos, estrellitas o lluvia
- Aceite de oliva y sal

Sopa de Verduras

CONTIENE:



Ingredientes

- Zanahoria
- Puerro
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde
- Laurel
- Pimentón
- Tomate
- Fideos, estrellitas o lluvia
- Aceite de oliva y sal

Ternera a la Jardinera

CONTIENE:



Ingredientes

- Ternera
- Cebolla
- Zanahorias
- Guisantes
- Salsa de Tomate
- Vino blanco
- Caldo de carne o agua
- Aceite de oliva y sal

Ternera en salsa

CONTIENE:



Ingredientes

- Zanahoria
- Puerro
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento verde
- Laurel
- Pimentón
- Tomate
- Ternera troceada
- Vino blanco
- Laurel
- Aceite de oliva y sal

Tomate Aliñado

CONTIENE:



Ingredientes Opción 1

- Tomate natural
- Aceite de oliva, sal y orégano

Ingredientes

- Tomate natural
- Picada:
 - Pepino.
 - Pimiento Verde.
 - Pimiento Rojo.
 - Cebolleta.
- Aceite de oliva y sal.

Tortilla de Calabacín

CONTIENE:



Ingredientes

- Huevo
- Calabacín
- Cebolla (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal

Tortilla de Atún

CONTIENE:



Ingredientes

- Huevo
- Atún
- Aceite de oliva
- Sal

Tortilla de Patatas o Española

CONTIENE:



Ingredientes

- Huevo
- Patatas
- Cebolla
- Aceite de oliva
- Sal

Tortilla de Queso

CONTIENE:



Ingredientes

- Huevo
- Queso
- Aceite de oliva
- Sal

Vichyssoise

CONTIENE:



Ingredientes

- Ajo
- Cebolla
- Puerro
- Patata
- Picatostes de pan (opcional)
- Aceite de oliva
- Laurel
- Sal



Cocina Central

CEIP. EL HUMILLADERO