

BICA DE CASTAÑAS

INGREDIENTES

- 9 claras de ovo
- 400 gramos de azucre*
- 210 gramos de fariña de castañas
- 150 gramos de fariña triga
- 350 gramos de crema para montar
- azucre para espaxer

Montamos a nata e reservamos. Poñemos o forno a quentar a 180°C.

Batemos as claras a punto de neve xunto co azucre. E engadimos a fariña de castañas e mais a fariña triga, mesturando todo con moito coidado.

Botamos a nata montada e mesturamos con movementos envolventes para que fique ben cremoso.

Forramos un molde rectangular de 30 x 18 con papel de forno, botamos a masa da bica e espaxemos o azucre.

Enforamos durante uns 45 minutos a 180°C ou ata que un escarvadentes cravado no centro saia limpo.



CEP PLURILINGÜE IGREXA VALADARES-VIGO

MENÚS OUTUBRO 2021

Primeira semana

Día 1 (Venres)
Sopa de pasta
Polo ao forno con gornición
Froita



Segunda semana

Día 4 (Luns)
Sopa maravilla
Tortilla francesa con xamon cocido e ensalada
Froita

Día 5 (Martes)
Crema de espinacas
Paella con mariscos
Iogur

Día 6 (Mércores)
Macarróns con tomate
Raia á galega
Froita

Día 7 (Xoves)
Crema de cabaciña
Lasaña de carne e vexetais
Froita

Día 8 (Venres)
Estufado de feixóns
Empanadillas de bonito
Leite

Terceira semana

Día 13 (Mércores)
Patacas á rioxana
Lombo de porco á prancha
Froita

Día 14 (Xoves)
Ensalada tropical
Bacallau ao forno con patacas panadeira
Queixo e marmelo

Día 15 (Venres)
Crema de cenorias
Luras guisadas con patacas
Froita



Cuarta semana

Día 18 (Luns)
Lentellas
Peituga de pavo á prancha con ensalada
Froita

Día 19 (Martes)
Crema de porros
Fideuá de rape, gambas e mexilóns
Froita

Día 20 (Mércores)
Feixóns verdes con tomate
Salmón á prancha con patacas ao vapor
Iogur

Día 21 (Xoves)
Coliflor gratinada
Xamón asado con patacas fritidas
Froita

Día 22 (Venres)
Arroz tres delicias
Calamares á romana con ensalada
Leite

Quinta semana

Día 25 (Luns)
Brocoli con allada
Tortilla de pataca con ensalada
Froita

Día 26 (Martes)
Ervellas con xamón
Peixe espada á prancha con patacas ao vapor
Froita

Día 27 (Mércores)
Crema de cenorias
Albóndigas con arroz
Xelatina

Día 28 (Xoves)
Croquetas de bacallao con ensalada
Garavanzos con verduras
Leite

Día 29 (Venres)
Sopa de fideo
Empanada de polo con ensalada
Froita