

	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	COMUNIDAD DE MADRID	Verduras salteadas	Brocoli al vapor
SEGUNDO PLATO				Jamnones al horno con ensalada	Tortitas de carne con zanahoria rallada
GUARNICIÓN				LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
POSTRE				PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN					
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	Sopa juliana	Wok de verduras con tiras ternera	Brochetas de rape con pimientos y tomate	Guisantes rehogados	Crema de calabaza
SEGUNDO PLATO	Merluza con guisantes y ensalada			Magro guisado con zanahoria rallada	Tortilla francesa con tomate aliñado
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Judías verdes hervidas	SAN ISIDRO	Crema de puerros	Ensalada de remolacha	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas
SEGUNDO PLATO	Hamburguesas de pollo con arroz		Limanda al horno con patatas	Cinta de sajonia plancha c/ setas	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Ensalada de pepino, zanahoria y cebolla	Salteado de calabacin	Acelgas al vapor	Patatas asadas	Huevos al nido en berenjena
SEGUNDO PLATO	Merluza al horno	Hamburguesa caseras	Pechuga a la plancha	Salmón a la plancha	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con queso fresco	Alcachofas hervidas	Brócoli salteado	Tomates asados
SEGUNDO PLATO	Emperador a la plancha c/ verduritas	Tiras de pollo salteado	Gallo a la plancha con zanahoria	Lomo a la plancha con pimientos	Huevos duros con mayonesa
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

SUGERENCIAS DE RECETA

BROCHETAS DE RAPE CON PIMIENTOS Y TOMATE

Cortamos el pescado en cuadrados medianos. Regamos con el zumo de limón. Aliñamos con aceite de oliva y salpimentamos al gusto. Dejamos que marine una hora aproximadamente. Después, lavamos los pimientos, las cebollas y los tomates y los cortamos en trozos. Dejamos las brochetas en agua unos 10 minutos. Escurrimos y vamos colocando un trozo de cada ingrediente en ellas. Pasamos la brocheta por el sarten.



HUEVOS AL NIDO EN BERENJENA

Precalentamos el horno a 180 grados. Después lavamos y cortamos a lo largo las berenjenas, las salpimentamos, les añadimos de aceite de oliva y horneamos durante 25 min. Picamos las cebolletas. Una vez horneadas las berenjenas les retiramos su carne sin romper la piel, reservamos la carne. Salteamos las cebolletas 5 min, añadimos tomate en conserva y cocemos todo durante 10 min. Añadimos la carne reservada y dejamos que siga cocinando durante otros 10 min. Repartimos este relleno en las cuatro cáscaras de berenjena, casacamos un huevo pequeño encima y metemos al horno otros 8 min.



HAMBURGUESAS DE POLLO CON ARROZ

Cocinar el arroz (1 taza de arroz por cada 2 de agua). Cuando esté hecho, dejarlo enfriar. En otro cazo, cocinar las pechugas de pollo y cuando esté frío, desmenuzarlo. En un bol, mezclar el arroz, los trocitos de pollo, ajo, perejil y 1 huevo. Salpimentar todo a gusto. Dar forma a las hamburguesas, aproximadamente 2 cm de grosor. Poner las hamburguesas a la plancha en una sartén antiadherente, por unos 5 minutitos cada lado, hasta que doren.

