

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO				DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	RAMILLETES AL VAPOR	GUISANTES REHOGADOS	SOPA DE FIDEOS	PARRILLADA DE VERDURAS	DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO	JAMONCITOS DE POLLO	CON TAQUITOS DE PAVO	MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES	TORTILLA FRANCESA	
GUARNICIÓN	AL HORNO	Y PUERRO	Y ENSALADA VERDE	CHAMPIÑONES	
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE QUINOA	CHIPS VEGETALES	CREMA DE CALABACIN	BASTONES A LA PLANCHA (TRIGUEROS)
SEGUNDO PLATO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	CON SALSAS	SALMÓN AL HORNO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GUARNICIÓN	CON ENSALADA	EN SALSA VERDE	CASERAS	TOMATE ALIÑADO	
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	HABITAS CON JAMON	SOPA JULIANA	ENSALADA VARIADA	CREMA DE VERDURAS	PATATAS ASADAS CON ACEITE Y TOMILLO
SEGUNDO PLATO	FILETES DE DORADA A LA PLANCHA	ALITAS DE POLLO	QUICHE DE VERDURAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
GUARNICIÓN	ENSALADA VARIADA	ASADAS AL LIMÓN	Y BACON	TOMATE Y ATÚN	C/SETAS A LA PLANCHA
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y PUERRO	SOPA MARAVILLA CON ZANAHORIA	JUDIAS VERDES REHOGADAS	BERENJENAS CON TOMATE	ENSALADA DE PATATAS
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE COL	PARROCHAS FRITAS	PECHUGA DE POLLO	LOMO A LA PLANCHA	MEJILLONES AL VAPOR
GUARNICIÓN	TOMATE CASERO	ENSALADA TRICOLOR	Y PIMIENTOS	CON ENSALADA	CON LAUREL Y LIMÓN
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

### SUGERENCIAS DE RECETA

**RAMILLETES AL VAPOR:** Brócoli, coliflor y zanahoria. Preparar todas al verduras y cocinarlas al vapor durante 6-8 minutos-. **ALIÑO:** aceite de oliva, en el que friremos unos ajitos. Luego, fuera del fuego y cuando atempere, añadir un chorrito de lima y sal.



**CHIPS VEGETALES CON SALSA:** pelar , lavar y partir en rodajas finas las verduras (rábano, zanahoria, calabacín, remolacha, berenjena...). Sobre la bandeja de horno, forrada con papel de horno, colocar las verduras, rociar con aceite, y salpimentar. Hornear a baja temperatura durante 1 hora. **SALSAS:** de cebolla, ali oli, mayonesa, tártara...



**TORTILLA DE COL:** escaldar la col 5 minutos en agua hirviendo, y luego escurrir muy bien. Rehogar un puerro y a continuación añadir la col cortada en laminas. Batir los huevos (1/per) ,añadir una cucharada de levadura, y leche si el huevo es poco. Mezclar todos los ingredientes y cuajar la tortilla.

