

	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO		Verduras salteadas	Sopa de arroz	Emparedado	Setas rehogadas
SEGUNDO PLATO		con taquitos	Salmón al horno	de berenjenas	Tortilla de patatas
GUARNICIÓN		de pollo	con verduras	con pisto	con ensalada
POSTRE		Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Ramilletes	Judías verdes	Alcachofas rehogadas	Quiche de verduras	Ensalada de quinoa
SEGUNDO PLATO	Merluza en salsa	Escalopines de ternera	Dorada a la sal	con huevo	con queso, espinacas
GUARNICIÓN	a la manzana	con salsa de champis	con ensalada	y pavo	y remolacha
POSTRE	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta	Leche / Fruta
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Coles de brucas gratinadas	Ensalada de arroz	Sopa de juliana	Patatas asadas	Zanahorias baby
SEGUNDO PLATO	Huevos a la flamenca	con melva	Pastel de pescado	Pavo al ajillo	Jamoncitos al curry
GUARNICIÓN	al horno	y dados de tomate	y gambas	con ensalada	con cebolletas
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	Guisantes con cebolla	Menestra de verduras	Setas con jamón	Sopa de fideos	Crema de verduras
SEGUNDO PLATO	Lenguadina al horno	Pollo a la plancha	Tortilla paisana	Bonito a la plancha	Filete de cerdo
GUARNICIÓN	con tomate	con orégano	con ketchup	con ensalada	con ensalada
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

Emparedado de berenjenas: preparar un pisto manchego sin tomate frito. Partir unas láminas de berenjena y pasar por la plancha. Hacer un sandwich usando la berenjena como pan y el relleno será el pisto. Podemos terminar al horno con un poco de queso rallado.



Quiche de verduras: 1 masa quebrada, verduras al gusto, pavo, 2 huevos, 200 ml de leche, sal y pimienta negra. Precalentar el horno a 220 °C. Dejar la masa a temperatura ambiente, estirla y pinchar la masa para hornear sola durante unos 7 minutos. Salteadomos las verduras en una sartén, junto con el pavo. Finalmente añadimos la leche y la dejamos reducir un poco. Podemos añadir un poco de queso mozzarella. Verter la mezcla a la masa y hornear durante 30 minutos a 190°C.



Pastel de pescado: 200gr de palitos de cangrejo, 300gr de merluza, 200ml de leche evaporada, 150gr de tomate frito, pimentón, ajo, limón.

Cocer el pescado y los palitos de cangrejo junto con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Desmenúzalo y desmígalo. Añade la leche evaporada y la salsa de tomate. Vierte la mezcla en un molde untado con aceite y pan rallado. Cuece al baño maría en el horno a 225°C durante una hora y cuarto. Una vez frío, desmolda y córtalo en porciones.

