

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO					DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	Revuelto de setas con tomate aliñado	Espárragos Pollo con salsa de champiñones	Acelgas rehogadas Tiras de ternera con zanahora rallada	Lasaña de verduras con salsa romanesco
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMER PLATO	Berenjenas a la plancha Tortilla francesa	Verduras al wok Emperador al horno con patatas	Sopa de fideos Cinta de lomo con champis	Espárragos salteados Filete de pavo con maíz y zanahoria	Sopa de verduras Pescado al horno con patatas
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMER PLATO	Crema de zanahoria Cinta de sajonia con ensalada	Sopa de pescado Tortilla paisana	Crema de calabaza Jamoncitos al horno con ensalada	Ensalada de arroz con melva	Verduras al horno Salmón con aguacate
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMER PLATO	Crema de verduras Calamares con gambas	Sandwich de queso con jamón	Guisantes c/ bacon Pechuga de pollo con ensalada	Sopa de fideos Revuelto campero con verduritas	Crepes de marisco y pescado con salsa de tomate
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					

SUGERENCIAS DE RECETA

Lasaña de verduras: berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, queso rallado, aceite de oliva, sal y pimienta. Salsa romesco: 3ñoras, 2ajos, 2tomates, 10 lmendras tostadas, 1rebanada de pan frito, 6cucharadas de aceite, 2cucharadas de vinagre, sal y pimienta.



Salsa: Hidratamos las ñoras y les extraemos la carne. Pelamos los tomates y los ajos y los ponemos en un mortero junto con las ñoras, las almendras y el pan frito. Machacamos todo bien, hasta conseguir una pasta homogénea y vamos añadiendo poco a poco el aceite y el vinagre, sin dejar de remover. Salpimentamos.

Colocamos las verduras en rodajas finas sobre una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva y salpimentamos. Asamos hasta que estén tiernas. Cubrimos con queso rallado y gratinamos

Crepes de marisco y pescado: Para las crepes: 200 ml leche, 100 gr harina, 2 huevos, 1cucharada de hierbas frescas (cebollino, perejil, eneldo), 10 gr mantequilla y sal. Para el relleno: pescado, cebolla, 2 dientes de ajo, salsa de tomate, nata líquida, aceite y sal.

Crepes: mezclamos todos los ingredientes con la batidora, menos la mantequilla, que añadiremos al final y derretida.

Relleno: limpiamos el pescado y el marisco y lo ponemos a hervir en agua con sal. A parte, sofreímos la cebolla y los ajos picados finamente. Cuando estén pochados, añadimos el pescado y el marisco, y la salsa de tomate. Rehogamos unos minutos y añadimos la nata líquida, cocinando a fuego lento hasta que reduzca un poco. Salpimentamos. Ponemos un poco de relleno en el centro de cada crepe, unimos los extremos para cerrarlo y los atamos con un trozo de puerro o cebollino como si fueran saquitos.

