

	LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO					
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO				LOMO DE SARDINA CON SÉSAMO Y TARTAR DE TOMATE	Wok de verduras con tiras ternera
SEGUNDO PLATO	Sopa de verduras Pavo en salsa	Pimientos rellenos de pollo y verduras	Coliflor al ajoarriero Huevos mimosa		
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				CANELONES FRÍOS DE HUMMUS Y TOMATE	Bacalao gratinado al horno con guisantes
SEGUNDO PLATO	Champiñones salteados Tortilla francesa	Crema de verduras Gambas al ajillo	Calabacines salteados tomate y carne		
GUARNICIÓN					
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				EMPANADILLAS RELLENAS DE PULPO	Sopa hortelana Pincho de cerdo con pimientos
SEGUNDO PLATO	Tortilla campera con pimientos	Acelgas al vapor Jamoncitos de pollo al horno con patata dado	Tomates asados a las finas hierbas Perca con alioli		
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 01	VIERNES 02
PRIMER PLATO					
SEGUNDO PLATO	Quiché de espinacas y pollo	Aicachoras rehogadas Tacos de pescado con salsa de tomate casera	Rotti de pavo al horno con cebollita y guisantes		
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		

SUGERENCIAS DE RECETA

LOMOS DE SARDINA CON SÉSAMO Y TARTAR DE TOMATE

Lavamos y cortamos bien los tomates.
Picamos albahaca y mezclamos con el tomate, sal, pimienta negra, aceite de sésamo y salsa Perrins. Una vez hecho el tartar, dejamos reposar en la nevera.
Limpiamos, desecamos las sardinas y las cortamos en lomos.
Salpimentamos los lomos y los pasamos por el sésamo ligeramente tostado. Freímos en una sartén con dos cucharadas de aceite por cada lado con cuidado.
Emplatamos y colocamos encima el tartar de tomate.



CANELONES FRÍOS DE HUMMUS Y TOMATE

Cortamos un trozo de pepino de la misma longitud que las lonchas de jamón, en lonchas finas. Ponemos un poco de sal y reservamos. Igualmente, pelamos y troceamos el tomate y salamos al gusto.
Retiramos el exceso de humedad de las láminas de pepino, colocamos encima media loncha de jamón cocido (o al revés, primero la loncha), ponemos 1 cucharadita de hummus y otra de tomate picado, enrollamos como si fuese un canelón y sujetamos con un palillo. Espolvoreamos con semillas de sésamo y listo



EMPANADILLAS RELLENAS DE PULPO

Pelamos y cortamos la cebolla. Freímos esta con sal al gusto y cuando empiece a tomar color, añadimos cucharadas de agua y las seguimos salteando hasta que esté tierna. Después, mezclamos con queso rallado y pulpo cortado en trocitos pequeños.
Precalentamos el horno a 200°C.
Ponemos una cucharada de relleno en cada oblea, la cerramos sellando los bordes con un tenedor.
Las colocamos en el horno, las pincelamos con huevo batido y las horneamos durante unos 15 minutos.

