



SUGERENCIAS DE RECETA

EMPERADEDADO DE CALABACÍN

Cortamos el calabacín en rodajas redondas, ponemos en medio de dos filetes de queso/ pechuga de pollo/jamón asado/jamón asado y pasamos por huevo batido. Después freímos en aceite (También se podría hacer en el horno). Sacamos del fuego y colocamos sobre papel de cocina para escurrir el aceite y una vez este, servimos.



HAMBURGUESA CASERA DE COLIFLOR

Cocemos la coliflor hasta que quede blanda. Sofreímos la cebolla, el ajo y la coliflor. Trituramos la coliflor, cebolla, ajo y añadimos queso con la batidora de mano, y mezclamos la pasta formada con la harina de garbanzo hasta obtener una masa consistente. Creamos las hamburguesas dando forma a la masa y aplastando y después las doramos en la sartén. Servimos y listo.



BERENJENAS CON QUESO Y GRANADA

Lavamos las berenjenas y las cortamos. Las horneamos y mientras desgranamos la granada. Una vez hechas las berenjenas, salpimentamos y añadimos queso de untar o queso parmesano (si fuese así gratinamos un poco más). Añadimos la granada por encima y si queremos un poco de manzana rallada o maíz dulce y listo.



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	Crema mediterránea	Seta rehogadas	EMPERADEDADO DE CALABACÍN	Guisantes con cebolla	Sopa minestrone
SEGUNDO PLATO	Salmón al horno con verduras	Tortilla de patata con ensalada		Jamón al oporto	Tacos con pollo 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	Huevos al plato con guisantes	Sopa de arroz Pavo asado con champiñones	Brochetas de cerdo con picadillo de tomate	HAMBURGUESA CASERA DE COLIFLOR	Espárragos a la plancha
SEGUNDO PLATO					Merluza en salsa con manzana
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PRIMER PLATO	BERENJENAS CON QUESO Y GRANADA	Sopa de fideos Bacalao a la vizcaina con pimientos	Crema de guisantes Mejillones al vapor	Menestra de verduras	Pollo al curry con patata asadas al peregil
SEGUNDO PLATO				Tiras de ternera con ajito	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

Bienvenidos

