

COCINA CON TUS HIJOS

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
PRIMER PLATO	Consomé Bonito en salsa de tomate casera	Chips de alcachofas Carne guisada con zanahoria	Sopa minestrone Tortilla de queso y champiñones	Brocheta energética	
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO		Guisantes rehogados con huevos escalfados	Ensalada de quinoa con pollo y verduras	Sopa de pescado Fajitas de pollo con hortalizas	Merluza con copos de maíz
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	Berenjenas rellenas con gambas	Champiñones rellenos de huevo	Menestra de verduras Merluza a la roteña con verduras	Juliana de verduras Ternera guisada con arroz pilaf	Sopa maravilla Tortilla de calabacín
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

BROCHETA ENERGÉTICA

Enfilamos en un palito de madera para brochetas un trozo de calabacín, un dado de jamón de York, un trocito de patata al horno, un trocito de muslo de pavo, un trocito de pimiento (de varios colores) y así sucesivamente con el resto de los ingredientes. Después sofreímos en una sartén la brocheta con aceite, romero y perejil.



MERLUZA CON COPOS DE MAÍZ

Pre calentamos el horno a 200°C y engrasamos una bandeja con aceite de oliva. Colocamos los copos de maíz en una bolsa y los aplastamos hasta que queden triturados. Preparamos una especie de salsa mezclando mostaza, huevo y sal. Una vez hecho, rebozamos los filetes de merluza en la mezcla y después lo pasamos por los copos de maíz. Horneamos entre quince y veinte minutos hasta que el pescado esté hecho y listo.



CHAMPIÑONES RELLENOS DE HUEVO

Vaciamos el interior de los champiñones grandes con la ayuda de una cuchara. Rociamos con un poco de aceite por ambas caras y una pizca de sal, pimienta y ajo en polvo. Metemos en el horno (previamente precalentado a 200 °) cinco minutos por cada lado, hasta que estén tiernos. Retiramos del horno y rompemos un huevo pequeño (pueden ser de codorniz) sobre cada champiñón, espolvoreamos con un poco de queso rallado. Horneamos otros quince minutos hasta que las claras estén cocidas.



Feliz Navidad

