

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
PRIMER PLATO		Ramilletes al vapor	Crema de guisantes	Chips vegetales	Sopa hortelaza
SEGUNDO PLATO		Jamoncitos de pollo	Salmón al horno con	gratinados	Brochetas de cerdo
GUARNICIÓN		al horno	puerros		con pimientos
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		Huevos a la plancha	Lubina a la sal con	Wok vegetal con	
SEGUNDO PLATO	POLLO AGRIDULCE	con pisto	ensalada de tomate	ternera	Panini casero
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO		Quiche de espinacas	Sopa de fideos	Merluza a la vizcaina	ESPAGUETIS DE
SEGUNDO PLATO	Trigueros a la		Tortilla de patata	con gambas	CALABACÍN A LA
GUARNICIÓN	Tirabuzones de		rellena de aguacate		BOLOÑESA
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO		Brócoli hervido	Alitas de pollo	CROQUETAS DE	Crema de legumbres
SEGUNDO PLATO	Chipirones	Revuelto de setas	asadas a la miel	BACALAO Y	Lacón a la gallega
GUARNICIÓN	encebollados con			GAMBAS	
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO					
SEGUNDO PLATO	Calabacines a la				
GUARNICIÓN	napolitana con				
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		

SUGERENCIAS DE RECETA

POLLO AGRIDULCE

Cortamos el pollo en cubos y lo mismo con la cebolla y los pimientos. Picamos ajo muy fino. Batimos un huevo en un bol y añadimos el pollo troceado con una pizca de sal. Después añadimos la cucharada de vino blanco y la de soja y mezclamos bien. Lo dejamos marinando 4 h o 1 día entero. Añadimos y cubrimos todo con maizena y mezclamos. Lo metemos en el congelador para que repose y mientras preparamos la salsa. Ponemos en una sartén agua, salsa de soja, kétchup, vinagre de arroz, azúcar moreno y removemos y dejamos que espese. Freímos el pollo con abundante aceite y lo colocamos sobre el papel absorbente. En un wok colocamos con un poco de aceite ajo picado, cebolla y un poco de sal, mezclamos y añadimos la salsa agri dulce el pollo, mezclamos y listo.



ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LA BOLOÑESA

Cortamos el calabacín en tiras o los compramos ya así. Preparamos la boloñesa. Pelando y picando muy fino una cebolla, zanahoria y ajo. Empezamos a pochas la cebolla y añadimos la zanahoria a fuego y la carne picada distribuyéndola por toda la superficie. Cocinamos la carne y sazonamos con sal, pimienta y orégano. Vertemos un poco de caldo y tomate y dejamos cocinar durante 30 minutos a fuego lento. Los calabacines los podemos saltear o hacer en el microondas u horno, retiramos el agua sobrante. Después, añadimos todo en una sartén, salteamos unos pocos minutos y listo.



CROQUETAS DE BACALAO Y GAMBAS

Preparamos un caldo de gambas cocinando las cabezas y cáscaras, con medio vaso de agua y un poco de sal. Después trituramos un poco y aplastamos para extraer todo el jugo. Pochamos un poco de cebolla y añadimos harina, con el concentrado de gambas y un poco de leche y movemos despacio o se puede triturar para que no queden brumos. Desmigamos el bacalao y lo incorporamos en la sartén y lo mezclamos y echamos un poco de crema de queso, sal, eneldo y pimienta. Mezclamos, lo sacamos y lo dejamos enfriar. Después haz las croquetas de la forma que quieras, con un poco de pan rallado y huevo batido y otra vez pan rallado. Lo colocamos en una bandeja y cuando estés listas, las freímos. Una vez hechas, escurrimos el aceite y listas para disfrutar.

