

	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
PRIMER PLATO		Salteado de verduras	Sopa de fideos	Pollo asado en salsa de zanahoria con patatas	Calamares a la americana con arroz
SEGUNDO PLATO		Tacos de bacalao con mayonesa	Tortilla campera de pimientos		
GUARNICIÓN					
POSTRE		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	Crema de zanahoria	Coliflor con pimentón	Caldo casero	ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA	Ensalada de picadillo de tomate
SEGUNDO PLATO	Dorada al horno con verduras	Cinta de sajonia a la plancha	Tiras de ternera con ajito y perejil		Tortilla francesa de pavo y queso
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	Alcahofas aliñadas	Huevos rellenos con pisto de verduras	Sopa de lluvia	BRAZO DE PATATA CON SALMÓN	Espárragos a la plancha
SEGUNDO PLATO	Filete de pavo a la plancha		Lomo en salsa de champiñones		Contramuslo de pollo a la provenzal
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	Crema de puerros	PASTEL DE HUEVO CON VERDURAS	 <p>VACACIONES</p>		
SEGUNDO PLATO	Sardinas al ajillo				
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA			
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO			

SUGERENCIAS DE RECETA

ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA

Cortamos bacon en trozos. Lavamos y picamos zanahorias. Igualmente lo hacemos con la cebolla y con un ajo y lo rehogamos. Después, añadimos el bacon y la zanahoria y lo seguimos rehogando. Hervimos la quinoa y salpimentamos. Retiramos los tallos y nervios centrales de las acelgas y las escaldamos 30 segundos en agua salada hirviendo. Las secamos y repartimos los ingredientes anteriores para el relleno y hacemos rollitos. Lo ponemos en una fuente para el horno y si queremos, podemos verter una capa de bechamel, si no es así, añadimos salsa de tomate y mozzarella. Hornea a 200° durante 10 minutos y listo.



BRAZO DE PATATA CON SALMÓN

Pela y hierve las patatas con un poco de sal y pimienta. Una vez cocidas, escúrrelas y pásalas por el pasapurés. Cocina los lomos de salmón sin piel en una sartén y lo dejamos enfriar y lo desmigamos. Picamos una cebolleta y lo mezclamos con el salmón. Extendemos la patata en un papel plástico. Picamos nueces y la esparcimos la mezcla de salmón. Enrollamos con cuidado con ayuda del papel plástico, lo retiramos y ponemos los rollos sobre papel de aluminio. Lo enrollamos bien y dejamos la parte superior abierta. Horneamos a 180° durante unos minutos. Retiramos el papel de aluminio, lo dejamos enfriar y lo cortamos en porciones. Emplatamos al gusto y listo.



PASTEL DE HUEVO CON VERDURAS

Sofreímos harina con mantequilla y cuando dore integramos la leche y dejamos enfriar. Batimos claras de huevo a punto de nieve e integramos las yemas, la salsa de mantequilla y salpimentamos. Extendemos sobre un recipiente con papel encerado y horneamos a 180°C durante 15 minutos. Colocamos verduras rehogadas al gusto sobre el pastel de huevo y enrollamos. Terminamos espolvoreando un poco de queso parmesano por encima y listo.

