

| | LUNES 01 | MARTES 02 | MIÉRCOLES 03 | JUEVES 04 | VIERNES 05 |
|---------------|---|---|---|--|---------------------------------------|
| PRIMER PLATO | Puré de champiñones | Dorada al horno con pimientos y patata panadera | Tortilla de patata con queso y aguacate | Sopa de lluvia | Wok vegetal de ternera |
| SEGUNDO PLATO | Salteado de pollo con verduras | | | Brochetas de cerdo con calabacín | |
| GUARNICIÓN | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO |
| | LUNES 08 | MARTES 09 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| PRIMER PLATO | Sardinillas con queso y tomates al horno | Sopa hortelana | Crema de brócoli | Costillas asadas al horno con ensalada de maíz | HUEVOS ESCALFADOS A LA FLORENTINA |
| SEGUNDO PLATO | | Jamoncitos de pollo asado | Albóndigas al horno en salsa | | |
| GUARNICIÓN | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO |
| | LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| PRIMER PLATO | Huevos a la plancha con pisto | Noodles caseros de calabacín y ternera | Espárragos al horno | Tomates asados al provenzal | LENGUADO A LA PLANCHA CON SALSA YOGUR |
| SEGUNDO PLATO | | | Gambas al ajillo | Filete de pavo | |
| GUARNICIÓN | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO |
| | LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| PRIMER PLATO | Pincho moruno con champiñones y calabacín | PIMIENTOS RELLENOS DE BOLOÑESA | Sopa de pescado | Crema de calabaza | Salmón a la naranja con calabacín |
| SEGUNDO PLATO | | | Revuelto de tortilla con ajetes | Allitas de pollo ala miel | |
| GUARNICIÓN | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO |

SUGERENCIAS DE RECETA

HUEVOS ESCALFADOS A LA FLORENTINA

Cocemos durante 5 minutos las **espinacas** en agua con sal. Las escurrimos, las cortamos en juliana y las salteamos en una sartén. Las retiramos de la sartén y las colocamos en el fondo de una fuente resistente al horno.

Por otro lado, escalfamos los huevos y una vez listos los colocamos en la fuente sobre las espinacas. Bañamos todo con un poco de bechamel o con queso rallado. Y metemos al horno y gratinamos.



LENGUADO A LA PLANCHA CON SALSA YOGUR

Cortamos la cebolla en trocitos pequeños y salteamos. Una vez que va cogiendo tono, añadimos champiñones, salpimentamos y añadimos un poco de ajo en polvo. Cuando ya esté cocinado, añadimos crema de leche o nata junto con yogur natural a la sartén. Bajamos el fuego y dejamos cocinar algunos minutos. Finalmente, añadimos un poco de perejil crudo.

Hacemos los filetes de lenguado a la plancha y salpimentamos. Dejamos cocinar y una vez hecho, lo acompañamos con nuestra salsa de yogur y champiñones. Como guarnición para esta receta podría ir arroz blanco, guisantes o puré de patatas.



PIMIENTOS RELLENOS DE BOLOÑESA

Lavamos los pimientos y cortamos la primera tapa y los limpiamos en el interior. Limpiamos, pelamos y cortamos zanahoria, cebolla, ajo y apio. Trituramos tomates naturales.

Doramos la carne picada en una sartén, agregamos la cebolla, el apio y la zanahoria y rehogamos unos minutos. Incorporamos el ajo picado, laurel y tomillo. Añadimos el tomate triturado y cocinamos a fuego suave.

Precalentamos el horno a 180º. Rellenamos los pimientos con la salsa boloñesa y espolvorearlos con queso rallado. Los horneamos con las tapas al lado,

15 minutos. Retiramos éstas y gratinamos unos minutos. Ponemos las tapas sobre el relleno y servimos.

