

			JUEVES 01	VIERNES 03	
PRIMER PLATO	<h1 style="text-align: center;">SEMANA SANTA</h1>				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
PRIMER PLATO		Calabacín al horno Tortilla de patata a la riojana	Lenguado al limón con patata panadera y guisantes	Ensalada de judías verdes con pavo	Pollo a la naranja con zanahoria
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
POSTRE		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN					
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMER PLATO	Huevos a la flamenca	Porrusalda de pollo	Wok de verduras Mejillones al vapor	Ternera guisada con champiñones	FOCCACIA ITALIANA
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
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMER PLATO	FRITTATA DE HUEVO CON VEGETALES	Crema mediterránea Pollo al curry con zanahoria	Magro guisado con guisantes y zanahoria	Bacalao a la vizcaina con pimientos y patata panadera	Chipirones a la americana con arroz
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
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMER PLATO	Ternera asada con tomate y pimientos	HAMBURGUESA DE SALMÓN	Tortilla de espinacas y queso	Espárragos salteados Filete de pavo a la plancha	Jamón asado al horno con puré de manzana
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

SUGERENCIAS DE RECETA

FOCCACIA ITALIANA

Pelamos y trituramos una patata con un poco de aceite. Ponemos la pasta que nos habrá quedado en un bol junto con levadura, harina, azúcar, sal y agua. Amasamos ayudándonos con una espátula o cuchara. Cubrimos el bol con film transparente y lo ponemos dentro del horno apagado, pero con la luz encendida hasta que aumenta la masa de volumen (2 horas más o menos). Dividimos la masa en dos bandejas y los vertemos. Esperamos 2 minutos, y luego extendemos la masa hasta llegar a los bordes de la bandeja. Cortamos tomates Cherry a la mitad y los disponemos sobre la masa, hundiéndolos un poco. Y lo mismo con aceitunas cortadas. Salpimentamos un poco y echamos orégano y queso rallado. Horneamos moviendo esta de vez en cuando hasta que quede dorada y listo para disfrutar.



FRITTATA DE HUEVO CON VEGETALES

Batimos los huevos con pimienta, orégano o albahaca, y queso en un tazón mediano. En una sartén con aceite caliente añadimos cebolla, ajo y vegetales al gusto y cocinamos a fuego medio hasta que estén tiernos. Ponemos la mezcla de huevos sobre los vegetales. Con el cuchillo la espátula, levante los bordes de los huevos para que la mezcla se mueva fácilmente en el fondo de la sartén. Cocinamos hasta que los huevos estén cocinados a su gusto. Ponemos por encima unas rebanadas de tomate y servimos caliente.



HAMBURGUESA DE SALMÓN

Retiramos la piel del salmón, limpiamos y troceamos. Trituramos este y lo mezclamos en un bol. Troceamos una cebolleta fresca y la incorporamos al bol, con un huevo batido, eneldo, pimienta y sal. Mezclamos todo. Cogemos pequeñas porciones de masa y con las manos damos forma de hamburguesa y pasamos por harina un poco. Podemos cocinar las hamburguesas a fuego lento en una sartén o al horno. Podemos ponerla en pan de hamburguesa o servirla sola con un poyo de mayonesa, cogollos de lechuga, queso fresco y tomate.

