

OCTUBRE	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
PRIMER PLATO					Lubina a la sal con pimientos asados
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					LECHE / FRUTA
					PAN BLANCO
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	Ternera deshilachada con salsa de calabaza	Champiñones salteados Sepia al ajillo	Roti de pavo en su jugo con puré de manzana	MERLUZA CON COPOS DE CEREALES	Alcachofas rehogadas Brochetas de pollo
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	NO LECTIVO	FESTIVO	Gallo menier con guisantes y patata panadera	Sopa hortelana Pollo asado en su jugo	Pastel de verduras y queso
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	Menestra de verduras Alitas de pollo al ajillo	Jamón asado en su jugo con patatas	QUICHÉ DE MEJILLONES EN ESCABECHE	Puré de verduras Tortilla de patata con calabacín y queso	Lomos de salmón al horno con pisto
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PRIMER PLATO	Wok de verduras con pollo	Sopa de estrellas Filete de ternera al perejil	Guisantes salteados Lenguadina al limón con gambas	Tomates asados al provenzal Lacón a la gallega con cachelos	Revuelto de huevos con espinacas
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

RECETAS

MERLUZA CON COPOS DE CEREALES (1)

Precalentamos el horno a 200°C y engrasamos la bandeja con un poco de aceite. Mientras tanto, colocamos los copos de maíz en una bolsa y aplasta hasta que queden triturados. Mezclamos la mostaza y el huevo, y después, rebozamos los filetes de merluza en la mezcla. Pasamos estos por los copos de maíz. Horneamos hasta que el pescado esté hecho. Esta receta se puede acompañar con una estupenda ensalada de pimientos.

QUICHÉ DE MEJILLONES EN ESCABECHE (2)

Para la masa:
Precalentamos el horno a 180°C. Forramos un molde apto para el horno con la masa quebrada, pinchamos con un tenedor y poniéndole papel encerado volcamos unas legumbres secas en el fondo para evitar que se hinche la masa al hornearse. Introducimos 10 minutos en el horno y luego lo sacamos.

Para el relleno:
Troceamos y pochamos cebolla pequeña y después agregamos patatas cortadas en cubitos pequeños y cocinamos removiendo de vez en cuando. Después, retiramos del fuego y agregamos la nata y los huevos batidos, y el contenido de una lata de mejillones en escabeche. Vertemos la mezcla encima de la masa quebrada, distribuimos mejillones de otra lata por encima y horneamos a 200°C aproximadamente 30 minutos. Desmoldamos y, ¡Que aproveche!

