

# SUGERENCIAS DE CENAS



SEPTIEMBRE	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
PRIMER PLATO		Ensalada mixta Dorada a la plancha con champis	Alcachofas rehogadas Pollo al horno con finas hierbas	Ensalada de brócoli con atún y huevo	Pastel de carne con verduras
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PRIMER PLATO	FLAMENQUINES DE BACALAO	Sopa de fideos Huevos al plato	Crema de espinacas Filete de ternera con ajito y perejil	Judías verdes Mejillones al vapor	Ensalada de arroz y pollo
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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMER PLATO	Calabacines asados Salmon al horno con miel y limón	Tomates asados al provenzal Gambas al ajillo	Huevos poche con pisto de calabacín	Carne de cerdo agridulce	Ensalada de remolacha Pechuga de pollo a la plancha
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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Gazpacho andaluz Tortilla española	Bacalao al pil pil con patata panadera	ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA	Pavo asado con puré de manzana y cebollita	
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	

## RECETAS

### [FLAMENQUINES DE BACALAO \(1\)](#)

Pelamos el calabacín, lo partimos en taquitos y lo cocinamos. Agregamos gambas peladas y picadas y dejamos que se cocinen. Más tarde, aplastamos los filetes de bacalao muy finos con un rodillo. Ponemos en el centro el filete con un poco de mezcla de calabacín y gambas y vamos cerrándolo formando un rollito. Una vez cerrado, lo batimos en huevo y lo pasamos por pan rallado. Cuando tengamos hecho todo, lo freímos en una sartén y luego escurrimos bien el aceite.

### [ROLLITOS DE ACELGA CON QUINOA \(2\)](#)

Limpiamos el bacón y lo cortamos en trozos. Pelamos, lavamos y picamos zanahoria cebolla y ajo. Rehogamos el ajo y la cebolla durante 10 minutos y añadimos el bacón y la zanahoria y seguimos rehogando. Agregamos la quinoa lavada y cocida y salpimentamos. Más tarde espolvoreamos un poco de perejil. Retiramos los tallos y nervios centrales de las hojas de acelga, las escaldamos 30 segundos en agua salada hirviendo y las escurrimos. Los secamos y repartimos el relleno en el centro y hacemos rollitos. Vertemos una capa de bechamel en una fuente de horno y añadimos salsa de tomate casera y los rollitos y ponemos un poco de queso mozzarella. Horneamos 10 min a 200° y listo.

(1)



(2)

