

NOVIEMBRE	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05				
PRIMER PLATO	FESTIVO	Ramilletes al vapor	Crema de champis	HUEVOS EN SARTÉN CON PATATAS, TOMATE Y AGUACATE	Lomos de salmón al horno con chanfaina				
SEGUNDO PLATO		Patorra de pavo al limón	Brochetas de cerdo con pimientos y calabacín		LECHE / FRUTA				
GUARNICIÓN		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		PAN BLANCO				
POSTRE		PAN BLANCO	PAN BLANCO		PAN BLANCO				
PAN									
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12				
PRIMER PLATO	Dorada a la sal con guisantes y zanahoria	FESTIVO	Berenjenas al horno con tomate y queso gratinado	Gambas al ajillo con lechuga en juliana	Crema de puerros				
SEGUNDO PLATO			LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	Tortilla en salsa con calabacín				
GUARNICIÓN			PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO				
POSTRE									
PAN									
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19				
PRIMER PLATO	Coliflor con bechamel y tacos de jamón	Tomates asados	CALAMARES AL AZAFRÁN CON VERDURAS Y COUS COUS	Coles de bruselas	Sopa maravilla				
SEGUNDO PLATO						Alitas de pollo	Cinta de lomo a la plancha	Bacalao a la vizcaina	
GUARNICIÓN						asadas a la BBQ	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
POSTRE						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	Verduritas al vapor	Ensalada de tomate	Crema mediterránea	Quiché de espinacas y queso	Fajitas de pollo con pimientos en juliana				
SEGUNDO PLATO						Lacón con grelos	Fish & Chips	Tortilla española	
GUARNICIÓN						LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
POSTRE						PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN									
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03				
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Guisantes con zanahoria							
SEGUNDO PLATO			Boquerones a la espalda	Rollitos de pavo y queso					
GUARNICIÓN			LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA					
POSTRE			PAN BLANCO	PAN BLANCO					
PAN									

RECETAS

HUEVOS EN SÁRTEN CON PATATAS, TOMATE Y AGUACATE (1)

Limpiamos y picamos cebolla y pimientos, aguacate y tomate natural en juliana. Los doramos un poco, añadimos ajo laminado y salteamos. Mientras limpiamos, pelamos las patatas y las cortamos al gusto. Ponemos estas en la sartén y las salteamos hasta que se hagan.

Posteriormente, ponemos los huevos a fuego lento con la tapa de la sartén para que se vayan friendo y una vez hechos lo juntamos con la fritada de patatas, incorporamos un poco ce cebollino y perejil y listo.

CALAMARES AL AZAFRÁN CON VERDURAS Y COUS COUS (2)

Limpiamos y cortamos los calamares. Lavamos y picamos tomate, zanahoria y cebolla. Rehogamos todo con un poquito de ajo. Vertemos los calamares, los saltemos un poco y añadimos caldo de verduras y seguimos removiendo durante 30 minutos.

Tostamos ligeramente azafrán en la sartén y, después, lo machacamos en un mortero y lo diluimos en un poco de caldo.

Vertemos un poco de cous cous en la cazuela con el caldo hirviendo y agregamos el azafrán diluido y removemos durante 15 minutos. Espolvoreamos un poco de perejil, dejamos cocinar un par de minutos más a fuego lento y listo.

(1)

(2)

