

COMIDA

LUNES

ALUBIAS ESTOFADAS: alubias blancas, ajo, cebolla, patata, tomate, zanahoria, chorizo, pimentón, laurel.

Cubrir las alubias con agua, añadir ajo, laurel y cocer a fuego medio.

Sofreír cebolla, zanahoria, tomate y triturar con agua y pimentón, echarlo a las alubias y seguir cociendo. Añadir patata

FILETE RUSO CON TOMATE: carne picada.

FRUTA Y PAN

MARTES

MACARRONES CON TOMATE Y JAMÓN: macarrones, tomate, cebolla y jamón.

Sofreír la cebolla y añadir el tomate, rectificar de sal o azúcar

TERNERA A LA PLANCHA: ternera y patatas asadas.

FRUTA Y PAN

MIÉRCOLES

ARROZ A LA MARINERA: arroz, fumet, sepia, almejas, tomate, ajo, azafrán.

Sofreír sepia, reservar. Sofreír ajo, tomate y arroz. Añadir sepia y fumet. Añadir almejas abiertas.

ENSALADA DE CANÓNIGOS: canónigos, zanahorias, tomates, aceitunas y maíz.

FRUTA Y PAN

JUEVES

LENTEJAS CON ARROZ: lentejas, arroz, cebolla, tomate, pimiento, chorizo.

Trocear zanahoria, cebolla, ajo, patata, pimiento y chorizo. Añadir lentejas, arroz cubrir de agua y cocer.

MERLUZA A LA ROMANA: merluza, harina y huevo

FRUTA Y PAN

VIERNES

SOPA DE PICADILLO: caldo de pollo, jamón, huevo duro y fideos

Triturar los tomates y sofreír con cebolla, añadir orégano y rectificar de sal o azúcar. Cubrir el salmón con esta salsa y meterlo al horno.

SALMÓN CON TOMATE: Salmón, salsa de tomate y orégano.

FRUTA Y PAN

SÁBADO

ENSALADA DE TOMATE: tomate, orégano, pimienta negra, mozzarella, aceite y sal.

Dorar el pollo en aceite, añadir ajos y zumo de limón. Cuando doren agregar vino blanco y reducir, añadir perejil, sal y pimienta al gusto.

POLLO AL AJILLO: : pollo, ajo, limón, vino blanco, aceite, perejil.

FRUTA Y PAN

DOMINGO

SOPA DE COCIDO: fideos, caldo de cocido.

(Garbanzos remojo noche anterior)

COCIDO COMPLETO: garbanzos, pollo, tomate, puerro.

Garbanzos con carnes, verduras en la olla con sal, agua y aceite. Cocer. Caldo y fideos para la sopa, segundo plato garbanzos con carnes y verduras

FRUTA Y PAN

DESAYUNO

Leche

Cereales

Fruta



*Para un desayuno equilibrado son necesarios los tres elementos

MEDIA MAÑANA

Fruta

Yogurt

Bocadillo



*Solo un único elemento

MERIENDA

Lácteos

Frutas naturales

Zumos naturales

Bocadillo (variado)



*Nunca excesiva

CENA

SOPA DE ARROZ Y VERDURAS: arroz, puerro, tomate, zanah, judías verdes, espinacas y caldo pollo.

Pochar la verdura. Cuando esté blanda, añadir caldo y arroz. Cocer hasta que el arroz esté hecho

GALLO A LA PLANCHA: gallo, calabacín.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

COLIFLOR CON BECHAMEL: coliflor, aceite, harina, leche, queso, jamón York y huevo duro.

Cocer coliflor, añadir bechamel, tacos de jamón y huevo duro. Gratinar con queso.

SALCHICHAS AL VINO: longaniza de carnicería, aceite y vino blanco

Dorar las salchichas con aceite y añadir vino blanco. Reducir y espesar la salsa.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

CREMA DE VERDURA Y MANZANA: calabacín, puerro, manzana.

Cocer las verduras, triturar y añadir la

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA: patata, manzana cruda triturada, cebolla, huevo, aceite y sal. Rúcula, zanahoria, da, tomate, aceitunas y maíz.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

BERENJENAS ASADAS: Berenjenas, tomate, calabacín.

Asar las verduras y servir de acompañamiento de los boquerones.

BOQUERONES FRITOS: Boquerones, aceite, harina y sal.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

ENSALADA VARIADA: lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco.

Pochar cebolla y ajo, tomate triturado. Añadir las albóndigas doradas a la salsa para terminar de hacer.

ALBÓNDIGAS EN SALSA: 1/2 carne de cerdo, 1/2 carne de ternera, huevo, pan rallado, ajo y perejil.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

VICHYSOISSE: puerro, patata, zanahoria.

Pochar el puerro, la zanahoria y la patata. Cubrir de agua y cocer. Rectificar de sal.

RAPE A LA PLANCHA: filete de rape, falta*

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

PURÉ DE VERDURAS: calabacín, zanahoria, judía verde, puerro, patata y un quesito.

Cocer las verduras y triturar con un quesito. Hervir la merluza y desmigalarla. Picar las aceitunas, el tomate y la cebolla pochada. Mezclar todo y aliñar al gusto

VINAGRETA DE MERLUZA: merluza, aceitunas, tomate, cebolla.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO