

## COMIDA

## DESAYUNO

## CENA

LUNES

**GUIZO DE CARNE:** Ajo, cebolla, ternera, patatas, zanahorias, vino y guisantes.

**ENSALADA DE CANÓNICOS:** Canónigos, zanahorias, tomates, acelunas y maíz.

FRUTA Y PAN.

Pochar el ajo, cebolla, zanahoria. Añadir guisantes y la carne marcada en una sartén. Echar un chorro de vino y cubrir de agua. Cocer hasta que esté tierno.

Leche

Cereales

Fruta



\*Para un desayuno equilibrado son necesarios los tres elementos.

**CREMA DE CALABAZA:** Calabaza, zanahoria, patata, puerro, queso crema o nata.

**CROQUETAS DE BACALAO:** Migas de bacalao desalado, espinacas, cebolla y bechamel.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

**GUISANTES CON JAMÓN:** Cebolla, ajo, guisantes y jamón serrano.

**LENGUADO Y CALABACÍN PLANCHA:** Filetes de lenguado y calabacín.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Cocer las verduras al vapor o en agua. Triturar con un poco de nata o queso.

LUNES

MARTES

**CANELONES DE VERDURAS:** Pasta canelones, zanahorias, puerro, brócoli, espinacas y bechamel.

**ESCALOPE:** Filete y patatas asadas.

FRUTA Y PAN.

Rehogar la zanahoria, puerro, brócoli y espinacas picadas. Unificar el relleno con tomate frito y rellenar los canelones cocidos. Cubrir con la bechamel y gratinar en el horno con un poco de queso rallado.

## MEDIA MAÑANA

Fruta

Yogurt

Bocadillo



\*Sólo un único elemento.

**ENSALADA DE ARROZ:** Arroz, maíz, tacos de pavo, queso fresco y guisantes.

**ALBÓNDIGAS DE POLLO CON TOMATE:** Pollo, puerro, pan rallado, huevo, cebolla y tomate.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

**REVUELTO DE ESPÁRRAGOS:** Huevo, espárragos trigueros, champiñón y berenjena.

**MERLUZA EN SALSA VERDE:** Merluza, cebolla, ajo, puerro, vino blanco y fumet.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Majar los ajos con el perejil. Añadir pan rallado, huevo y carne picada de pollo. Dorarlas y terminar de cocerlas en una salsa de tomate, que consiste en pochar cebolla, añadir tomate triturado y freírlo.

MIÉRCOLES

JUEVES

**CREMA DE VERDURAS:** Puerro, zanahoria, patata, calabacín, judías verdes, acelgas y nata o queso crema.

**POLLO:** Pollo y ensalada.

FRUTA Y PAN.

Trocear las verduras y cocinarlas al vapor o con un poco de agua en una olla. Triturar con un poco de nata o queso crema.

**PURÉ DE VERDURAS:** Calabacín, zanahoria, judía verde, puerro, patata y un queso.

**POLLO A LA PLANCHA CON CUSCUS:** Pollo, col, cuscus, zanahoria, tomate, cebolla y judías verdes.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Destrojar la col y quitar el nervio central. Rehogar la cebolla, la zanahoria, las judías verdes y el tomate. Añadirlo con la col cocida al vapor, junto con el cuscus cocido.

JUEVES

VIERNES

**PATATAS CON COSTILLAS:** Patatas, pimiento verde, cebolla, costillas de cerdo adobadas, vino blanco.

**EMPERADOR A LA PLANCHA CON JUDÍAS:** Emperador, judías verdes y tomates.

FRUTA Y PAN.

Pochar la cebolla con los pimientos, agregar las costillas, las patatas troceadas, echar un chorro de vino blanco y cubrir. Cocer hasta que la patata y la carne estén tiernas.

**SOPA DE PESCADO:** Fumet, puerro, cebolla, zanahoria, ajo, rape, gambas y almejas.

**TORTILLA:** Huevo y pavo.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Sofreír el ajo, la cebolla, la zanahoria y el puerro. Agregar las gambas, las almejas sin concha y los tacos de rape al fumet para que se haga con el calor residual.

VIERNES

SÁBADO

**LENTEJAS CON ARROZ:** Lentejas, arroz, patatas, tomate, chorizo y pimiento.

**MERLUZA Y JUDÍAS:** Merluza, judías verdes y tomates.

FRUTA Y PAN.

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

**PASTA LIGERA:** Pasta, tomate cherry, ajo, champiñón, aceitunas negras y zanahoria.

**FILETE DE POLLO**

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Cocer la pasta, sofreír el ajo, la zanahoria, el champiñón y el tomate. Saltear la pasta con el sofrito anterior.

SÁBADO

DOMINGO

**MINISTRONE:** Tomate, zanahoria, calabacín, espárragos, pasta, judías y cacao en polvo.

**SALMÓN A LA PLANCHA Y REVUELTO DE ESPÁRRAGOS:** Salmón, espárragos trigueros y huevos.

FRUTA Y PAN.

Rallar el tomate, freírlo. Añadir caldo de pollo con la zanahoria, calabacín, espárragos, judías y pasta. Cocer a fuego medio.

Lácteos

Frutas naturales

Zumos naturales

Bocadillo (variado)



\*Nunca excesiva.

DOMINGO