

# COMIDA

LUNES

**GUIISO DE CARNE:** carne de ternera, patatas, zanahorias, ajo, cebolla, vino y guisantes.

Pochar ajo, cebolla, zanahoria, añadir guisantes y carne. Echar un chorro de vino y cubrir de agua. Cocer.

**ENSALADA VARIADA:** mezcla de lechuga, tomate, atún, aceitunas, zanahoria, maíz.

FRUTA Y PAN

MARTES

**LASAGNA DE VERDURAS:** berenjena, calabacín, brócoli, zanahoria, tomate y bechamel de espinacas.

Rehogar las verduras, unificar el relleno con tomate frito y rellenar las capas. Cubrir con la bechamel.

**FILETE DE POLO CON PATATAS:** pechugas de pollo y patatas asadas.

FRUTA Y PAN

MIÉRCOLES

**POTAJE VIGILIA:** garbanzos, patatas, espinacas, bacalao.

Dorar cebolla, zanahoria, puerro y espinacas. Añadir los garbanzos, patata troceada y bacalao, cubrir con agua y cocinar.

**MERLUZA AL HORNO CON PISTO:** merluza y pisto (tomate, pimiento, berenjena y calabacín).

Cubrir la merluza con el pisto y cocinar al horno.

FRUTA Y PAN

JUEVES

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

Picar el ajo y la cebolla, echar la carne y dorarla. Añadir el vino blanco las patatas y los guisantes hasta que este hecha la carne. Cortar en rodajas finas la carne y triturar la salsa.

**REDONDO DE TERNERA EN SALSA:** ajo, cebolla, vino blanco, patatas y guisantes.

FRUTA Y PAN

VIERNES

**CREMA DE VERDURAS:** puerro, zanahoria, patata, calabacín, judías verdes, acelgas y nata.

Trocear las verduras y cubrir con agua. Triturar con un poco de nata.

**MUSLITOS/ JAMÓN CITOS DE POLLO ASADOS:** ajos, limón y brandy.

Hacer un majado de ajos, zumo de limón y brandy para regar los muslitos mientras se cocinan al horno.

FRUTA Y PAN

SÁBADO

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

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

**LENGUADO PLANCHA:** lenguado, zanahorias.

FRUTA Y PAN

DOMINGO

**MINISTRONE:** tomate, zanahoria, calabacín, espárragos, pasta, judías y caldo de pollo.

Rallar tomate y freír, añadir caldo de pollo con zanahorias, calabacín, espárragos, judías y pasta. Cocer a fuego medio.

**SALMÓN AL HORNO:** salmón, orégano y tomates.

Triturar los tomates y añadir orégano. Cubrir el salmón.

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

LUNES

**CREMA DE CALABAZA:** calabaza, zanahoria, patata, puerro, un quesoito.

Rehogar el bacalao con la cebolla y hace la bechamel, agregando las espinacas picadas fuera del fuego.

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

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

MARTES

**HABITAS CON JAMÓN:** cebolla, ajo, habitas y jamón serrano.

Rehogar el ajo, la cebolla con los habitas cocidas y el jamón.

**DORADA A LA PLANCHA**

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Hacer la dorada a la plancha con las rodajas de calabacín.

MIÉRCOLES

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

Sofreír la manzana añadir azúcar, ralladura de limón, vino blanco y agua hasta cubrir y reducir. Rectificar el punto de sal al final.

**FILETE DE POLLO CON SALSA DE MANZANA:** pollo, manzanas.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

JUEVES

**ARROZ SALTEADO:** arroz, calabacín, tomate y setas.

Pochar ajo y cebolla. Añadir calabacín, tomate y setas. Saltear con el arroz cocido.

**ALBONDIGAS DE PESCADO CON TOMATE:** congrio, pan rallado, huevo, ajo y perejil y tomate frito.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Majar los ajos con el perejil y añadir pan rallado, huevo.

VIERNES

**ESCALIVADA:** ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate y berenjena.

Asar los ingredientes y aliñar al gusto.

**ROLLITOS DE CALABACÍN:** calabacín, queso cremoso, frutos secos y jugo de carne.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

Hacer láminas de calabacín a la plancha y rellenar con los ingredientes.

SÁBADO

**PURRUSALDA:** puerro, patata, zanahoria, bacalao y fumet.

Sofreír el puerro, zanahoria, patata y añadir vino blanco. Añadir el fumet y al final añadir el bacalao, cuidado de que no se pase.

**TORTILLA FRANCESA:** huevo y pavo.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.

DOMINGO

**ENSALADA DE PASTA:** pasta, tomate cherry, aceitunas negras, maíz, queso, pavo, lechuga y zanahoria.

Sofreír cebolla, zanahoria, calabacín, y brotes de soja. Dorar los trocitos de pollo y juntar con la verdura. Rellenar las empanadillas y hornearlas pintadas con huvo.

**EMPANADILLAS DE POLLO:** cebolla, zanahoria, calabacín y brotes de soja.

FRUTA, PAN Y VASO DE LECHE.