



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p><b>Día 2</b></p> <p><b>Paella de marisco</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo asados</b></p> <p><b>Salteado de setas y ajetes tiernos</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32,8</td><td>76,1</td><td>21,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,8	76,1	21,4	<p><b>Día 3</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4	<p><b>Día 4</b></p> <p><b>Macarrones boloñesa</b> (carne picada ternera y tomate)</p> <p><b>Merluza a la andaluza</b></p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>36,3</td><td>78,6</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	36,3	78,6	24,9	<p><b>Día 5</b></p> <p><b>Fabada asturiana</b></p> <p><b>Tortilla francesa y salchichas Frankfurt</b></p> <p><b>Pisto manchego</b> tomate, pimiento, calabacín y cebolla</p> <p><b>Naranja</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>715</td><td>33,5</td><td>77,1</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	715	33,5	77,1	24,9	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>Patatas guisadas con pulpo y almejas</b></p> <p><b>Empanadillas de atún y calamares</b></p> <p><b>Ensalada de tomate y queso fresco</b></p> <p><b>Vogur/Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>28,8</td><td>71,4</td><td>21,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	28,8	71,4	21,4
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32,8	76,1	21,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	36,3	78,6	24,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
715	33,5	77,1	24,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
693	28,8	71,4	21,4																																									
<p><b>Día 9</b></p> <p><b>Lentejas estofadas con puerro y zanahoria</b></p> <p><b>Cinta de lomo adobado</b></p> <p><b>Calabacín rebozado</b> (harina y huevo)</p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32,8</td><td>76,1</td><td>21,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,8	76,1	21,4	<p><b>Día 10</b></p> <p><b>Paella mixta de pollo y conejo</b></p> <p><b>Mero al horno en salsa</b></p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Naranja</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,1</td><td>74,8</td><td>24,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,1	74,8	24,7	<p><b>Día 11</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> (judías, calabacín, acelga, zanahoria, acelgas y patata)</p> <p><b>Albóndigas de ternera en salsa</b></p> <p><b>Patatas panadera</b></p> <p><b>Brocheta de frutas</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,8</td><td>78,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8	78,1	29,4	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>Espirales con tomate y queso gratinados</b></p> <p><b>Palometa al horno en salsa verde</b></p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,8</td><td>78,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8	78,1	29,4	<p><b>Día 13</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos y alubias</b> (bacalao y espinacas)</p> <p><b>Tortilla española con mahonesa</b></p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Natillas/Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36,8</td><td>71,5</td><td>24,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,8	71,5	24,6
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32,8	76,1	21,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,1	74,8	24,7																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,8	78,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,8	78,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	36,8	71,5	24,6																																									
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> jamón, huevo y zanahoria</p> <p><b>Merluza a la romana</b> (harina y huevo)</p> <p><b>Bolitas de patata</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>37,1</td><td>71,5</td><td>20,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	37,1	71,5	20,6	<p><b>Día 17</b></p> <p><b>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</b></p> <p><b>Filetes de ternera en salsa</b></p> <p><b>Patatas rizadas</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>30,2</td><td>80,1</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	30,2	80,1	26,1	<p><b>Día 18</b></p> <p><b>Paella de verduras,</b> judías, zanahoria, alcahofas, guisantes,...</p> <p><b>Chuleta de Sajonia</b></p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Yogur/Naranja</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,1</td><td>79,2</td><td>27,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	79,2	27,5	<p><b>Día 19</b></p> <p><b>FIESTA LOCAL</b></p> <p><b>DIA DEL PADRE</b></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p><b>Espaguetis a la marinera</b> (gambas, mejillones y calamares)</p> <p><b>Bacalao con tomate</b> Peques: lenguado</p> <p><b>Salteado montañés</b></p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,8</td><td>78,2</td><td>27,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,8	78,2	27,1								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
689	37,1	71,5	20,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
691	30,2	80,1	26,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1	79,2	27,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	35,8	78,2	27,1																																									
<p><b>Día 23</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Naranja</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4	<p><b>Día 24</b></p> <p><b>Arroz cinco delicias,</b> guisantes, York, gambas, zanahoria y tortilla</p> <p><b>Pollo asado al horno</b></p> <p><b>Champiñón al ajillo</b></p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>36,1</td><td>75,6</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	36,1	75,6	25,5	<p><b>Día 25</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Croquetas de jamón y nuggets de pollo</b></p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,9	74,6	26,1	<p><b>Día 26</b></p> <p><b>Lentejas a la hortelana</b> con patata, puerros y zanahoria</p> <p><b>Huevos duros con taquitos de jamón y salsa de tomate</b></p> <p><b>Patatas</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>32,4</td><td>73,5</td><td>28,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar	Lipid	699	32,4	73,5	28,2	<p><b>Día 27</b></p> <p><b>Sopa de marisco</b> (calamares, gambas, chirlas y mejillones)</p> <p><b>Filete de atún empanado</b> Pan rallado y huevo</p> <p><b>Ensalada de</b> lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Macedonia de frutas</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	32,9	74,6	26,8
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
697	36,1	75,6	25,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	32,9	74,6	26,1																																									
Kcal	Prot.	HCar	Lipid																																									
699	32,4	73,5	28,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
696	32,9	74,6	26,8																																									

Las torrijas son el dulce típico de Semana Santa. Es una receta muy fácil y podemos dejar que los niños nos echen una mano. Además a nuestras abuelas les gustaría que fuesen caseras y no compradas. Se pueden disfrutar todo el año, eso sí con moderación. Les vamos a dar un toque a naranja.

Necesitamos:

- ✓ una barra de pan del día anterior
- ✓ 4 huevos batidos
- ✓ 1 litro de leche
- ✓ cáscara y ralladura de naranja
- ✓ 5-6 cucharadas soperas de azúcar
- ✓ aceite
- ✓ una rama de canela
- ✓ canela en polvo

♥ Para empezar con las torrijas, calentamos la leche en un cazo y añadimos la canela, la cáscara de naranja y el azúcar. Así aromatizarás la leche. Remueve de tanto en tanto.

Mientras, cortamos la barra de pan en rebanadas gruesas para que no se desmiguen y las colocamos en una fuente.

♥ Una vez hervida la leche aromatizada, esperamos a que enfríe un poco y vertemos sobre las rebanadas. El pan se tiene que emparar bien.

♥ A continuación, preparamos una sartén amplia con abundante aceite. Pasamos las rebanadas por huevo batido y vamos friendo. Se ponen sobre papel de cocina para que no queden aceitosas

♥ Finalmente, ponemos en un cuenco una mezcla de azúcar, canela y ralladura de naranja para espolvorear o rebozar (según los más golosos) las torrijas. Hay que esperar a que se enfrien... y a comer! Están deliciosas!