



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p><b>DIA 7</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Puré de calabacín Delicias de pechuga con patatas fritas Fruta del tiempo R. Puré de calabacín <b>Recomendación Cena:</b> Pescado plancha, ensalada y fruta.</p>	<p><b>DIA 8</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Arroz de magro y verduras Merluza al horno en salsa verde Yogur y/o Fruta R. Acelgas salteadas <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada de tomate, tortilla francesa con jamón york, fruta.</p>	<p><b>DIA 9</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún Lentejas con verduritas Tortilla francesa con porción de quesoito Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel <b>Recomendación Cena:</b> Menestra de verduras, hamburguesa de atún y fruta</p>	<p><b>DIA 10</b> E: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada. Macarrones con nata y bacon Hamburguesas plancha con ketchup y puré de patatas Helado y/o Fruta R. Menestra de verduras <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, pescado al horno, yogur.</p>	<p><b>DIA 11</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Potaje de garbanzos Bacalao a la Romana Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo <b>Recomendación Cena:</b> Sopa de estremitas, carne ave plancha y fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>768 Kcal</b> Grasa: <b>31,3 g</b> Proteína: <b>30,9 g</b> HC: <b>78,8 g</b></p>
<p><b>DIA 14</b> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Pure de legumbres con verduras Escalope vienés con tomate Fruta del tiempo R. Pure de verduras <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, filete de lenguado plancha, lácteo.</p>	<p><b>DIA 15</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Espaguetis con atún Filete de marrajo a la plancha con salsa mery Yogur y/o Fruta R. Brocoli con bechamel <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, filete de ternera plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 16</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Guisado de Rape Alitas de pollo (al horno) con patatas chips <b>Fruta ecológica</b> R. Hervido variado <b>Recomendación Cena:</b> Verduras plancha, croquetas de bacalao, fruta.</p>	<p><b>DIA 17</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Fideua con gambita y calamar Merluza al horno sobre cama de patata Melocotón en almíbar R. Coliflor al ajillo <b>Recomendación Cena:</b> Tortilla francesa con queso, ensalada, fruta del tiempo.</p>	<p><b>DIA 18</b> E: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada. Alubias pintas con arroz Huevos al horno con tomate y atún Natillas y/o Fruta R. Judías verdes <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, pescado plancha, yogur.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>785 Kcal</b> Grasa: <b>30,1 g</b> Proteína: <b>30,6 g</b> HC: <b>79,3 g</b></p>
<p><b>DIA 21</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún Tallarines salteados con verduras Perca a la Andaluza Fruta del tiempo R. Purrusalda <b>Recomendación Cena:</b> Crema de champiñón, filete carne plancha con verduras y fruta.</p>	<p><b>DIA 22</b> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Sopa de pescado con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al horno Flan y/o Fruta R. Menestra de verduras <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado azul, Flan.</p>	<p><b>DIA 23</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Entremeses variados con pizza Albóndigas en su jugo con patatas dado <b>Zumo de naranja natural</b> R. Espinacas con bechamel <b>Recomendación Cena:</b> Puré de salmón y zanahoria, croquetas de jamón, Yogur.</p>	<p><b>DIA 24</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Olleta Alicantina Tortilla española con loncha de pavo Yogur y/o Fruta R. Acelgas salteadas <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Revuelto de atún, macedonia de frutas.</p>	<p><b>DIA 25</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lasaña de atún Pescado de lonja Fruta del tiempo R. Puré de verduras <b>Recomendación Cena:</b> Sopa de estremitas, muslitos de pollo plancha, Fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>770 Kcal</b> Grasa: <b>29,5 g</b> Proteína: <b>31,2 g</b> HC: <b>78,6 g</b></p>
<p><b>DIA 28</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Lentejas Castellana Lomo adobado a la plancha con verduritas en crudité Fruta del tiempo R. Coliflor con Bechamel <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, merluza con guisantes y patatas, yogur.</p>	<p><b>DIA 29</b> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Arroz cubana con tomate Huevo frito con salchichas frescas Yogur y/o Fruta R. Judías verdes <b>Recomendación Cena:</b> Menestra de verduras, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 30</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún Sopa de Cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado rebozado, fruta.</p>	<p><b>DIA 31</b> E: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria rallada. Macarrones boloñesa Merluza a la plancha Helado y/o Fruta R. Espinacas al ajillo <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, ternera empanada, yogur.</p>	<p><b>TODOS LOS DÍAS:</b>  Habrá a disposición de los niños que así lo quieran  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b></p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>790 Kcal</b> Grasa: <b>30,2 g</b> Proteína: <b>31,9 g</b> HC: <b>78,3 g</b></p>





## Nuestra receta del mes

### NATILLAS

#### Ingredientes:

La piel de un limón  
200 ml. de leche fría

150 gr. de azúcar  
40 gr. de maicena

4 yemas de huevos  
azúcar vainillado

1 litro de leche  
canela en rama y canela en polvo.

#### Preparación:

Primero, hervimos la leche con la canela en rama, la piel de limón y dos cucharadas de azúcar con aroma de vainilla. Dejamos que infusione bien todo.

Aparte, diluimos la maicena en la leche fría y añadimos entonces las yemas de huevo bien batidas. Batimos muy bien.

Retiramos la canela en rama y la piel del limón de la leche hirviendo. Vertemos la mezcla de la maicena en la leche hirviendo. Removemos mientras va espesando. Cuando alcance la textura deseada la vertemos en los moldes donde vayamos a servir estas natillas.



### Adivina adivinanza:

¡Guau! de noche  
¡Guau! de día  
Cazo y ladro  
¿Quién sería?



La blanca paloma  
nos quiere enseñar,  
que un mundo sin guerras  
tenemos que alcanzar.

Nos trae alegría,  
paz y amor  
quiere que todos  
vivamos mejor!

