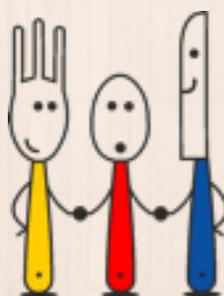




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p>TODOS LOS DÍAS:</p> <p>Habrà a disposici3n de los ni1os que así lo quieran</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>DIA 1</p> <p>E: 1/2 tomate ali1ado con at3n</p> <p>Macarrones Napolitana Pescado (80 -90 gr) a la plancha Flan R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada, filete de tenera plancha, fruta.</p>	<p>DIA 2</p> <p>E: Lechuga, ma1z, zanahoria rallada, queso y jam3n York.</p> <p>Sopa de Estrellitas Delicias de pechuga con patatas fritas Fruta del tiempo R. Brocol1 con bechamel</p> <p>Recomendaci3n Cena: Espinacas salteadas con jam3n, merluza y fruta.</p>	<p>DIA 3</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas.</p> <p>Arroz caldoso Surtido de fiambre (con croquetas) Yogur R. Jud1as verdes</p> <p>Recomendaci3n Cena: Verdura plancha, carne ave plancha y fruta.</p>	<p>DIA 4</p> <p>E: Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y at3n.</p> <p>Olleta Alicantina Tortilla Espa1ola con loncha de queso Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada de tomate y at3n, pescado horno, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 780 Kcal Grasa: 31,5 g Proteina: 30,6 g HC: 79,2 g</p>
<p>DIA 7</p> <p>E: Lechuga, tomate, ma1z y zanahoria rallada.</p> <p>Crema de calabaza Pescado (80-90gr) al horno sobre cama de patatas Fruta del tiempo R. Pur3 de calabaza</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, tortilla francesa, fruta.</p>	<p>DIA 8</p> <p>E: Lechuga, tomate, ma1z, aceitunas y at3n.</p> <p>Tiburones con at3n Escalope vienes con tomate Yogur R. Hervido variado</p> <p>Recomendaci3n Cena: Crema de champi13n, carne de ave plancha, fruta del tiempo.</p>	<p>DIA 9</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas.</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa con loncha de pavo Zumo de naranja natural R. Menestra de verduras</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, pescado plancha, yogur liquido.</p>	<p>DIA 10</p> <p>E: Lechuga, ma1z, zanahoria rallada, queso y jam3n York.</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Natillas R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendaci3n Cena: Verdura plancha, pescado al horno, fruta.</p>	<p>DIA 11</p> <p>E: 1/2 tomate ali1ado con at3n</p> <p>Fideua con gambita y calamar Merluza (80-90gr) a la Romana Fruta del tiempo R. Purrusalda</p> <p>Recomendaci3n Cena: Crema de calabaza, tortilla francesa con quesito, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 790 Kcal Grasa: 30,2 g Proteina: 30,8 g HC: 79,4 g</p>
<p>DIA 14</p> <p>E: Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y at3n.</p> <p>Tallarines salteados con verduritas Pescado (80-90 gr) a la plancha Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada, filete ternera plancha. Fruta.</p>	<p>DIA 15</p> <p>E: Lechuga, tomate, ma1z y zanahoria rallada.</p> <p>Entremeses variados (con pizza) Alb3ndigas en su jugo con patatas dado Yogur R. Sopa de arroz</p> <p>Recomendaci3n Cena: Crema de salm3n y zanahoria, Hamburguesa plancha, fruta.</p>	<p>DIA 16</p> <p>E: Lechuga, tomate, ma1z, aceitunas y at3n.</p> <p>Arroz cubana con tomate Huevo frito con salchicha F Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendaci3n Cena: Sopa de Letras, Pescado plancha, fruta.</p>	<p>DIA 17</p> <p>E: 1/2 tomate ali1ado con at3n</p> <p>Alubias pintas estofadas hamburguesa plancha con patatas chips Helado R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada de tomate y queso fresco, pescado blanco en salsa de lim3n, fruta.</p>	<p>DIA 18</p> <p>E: Lechuga, ma1z, zanahoria rallada, queso y jam3n York.</p> <p>Lasaña de at3n Donuts de merluza (80-90 gr) Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada de tomate y at3n, carne plancha yogur.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 766 Kcal Grasa: 28,6 g Proteina: 31,7 g HC: 75,9 g</p>
<p>DIA 21</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas.</p> <p>Lentejas Castellana Huevos al horno con tomate y at3n Yogur R. Pur3 de verduras</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.</p>	<p>DIA 22</p> <p>E: Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y at3n.</p> <p>Arroz de la huerta Pescado (80-90gr) a la Andaluza Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel</p> <p>Recomendaci3n Cena: Crema de calabac1n, pechuga de pollo empanada, fruta.</p>	<p>DIA 23</p> <p>E: Lechuga, tomate, ma1z y zanahoria rallada.</p> <p>Sopa de fideos con jam3n Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al horno Melocot3n en alm1bar R. Hervido variado</p> <p>Recomendaci3n Cena: Tortilla francesa con pavo, pescado plancha, yogur.</p>	<p>DIA 24</p> <p>JUEVES</p> <p>SANTO</p>	<p>DIA 25</p> <p>VIERNES</p> <p>SANTO</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 770 Kcal Grasa: 28,6 g Proteina: 31,7 g HC: 75,9 g</p>



Nuestra receta del mes

PATATAS A LO POBRE

Ingredientes:

- 400 gr. de patatas. - 200 gr. de cebolla. - 1 pimiento verde. - 1 pimiento rojo. - 3 dientes de ajo.
- 3 cucharadas soperas de vinagre. - Aceite de oliva.

Preparación:

Empezamos pelando la cebolla, la cual lavaremos antes de cortar para que no nos lloren tanto los ojos. Luego la trocamos en trocitos pequeños.

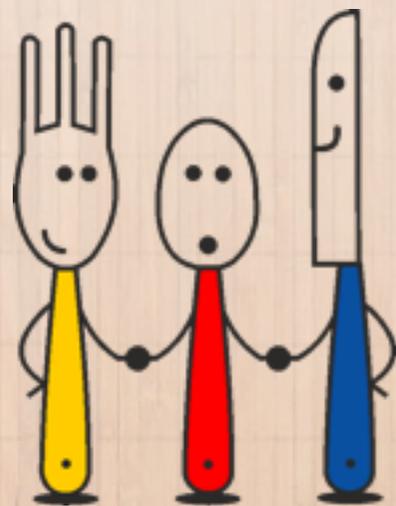
Poned a calentar una sartén con un buen chorrito de aceite y empezar a pocharla.

Mientras se hace la cebolla, lavamos y cortamos las patatas en pequeños trozos. Cuando la cebolla esté bien dorada y transparente, agregaremos las patatas para que también se doren. Ir removiendo de vez en cuando para que queden bien bañadas por el aceite. Ponemos el fuego a medio y lo dejamos hacer 15 minutos.

Cortamos los pimientos en tiras a lo largo. Dichas tiras también las cortaremos en tiras más pequeñas que añadiremos a la sartén con el resto de ingredientes que estamos preparando. Remover bien y rehogar los pimientos en el aceite. Ahora poner un poco de sal

Seguimos con los dientes de ajo en trocitos muy pequeños. Lo agregamos a la sartén y a continuación agregar las cucharas soperas de vinagre.

Dejaremos hacerse diez minutos. Hay que removerlo a menudo cada dos o tres minutos para que no se queden pegados los ingredientes.



Adivina adivinanza:

Palo alto y muy delgado
con lucida cabellera que el viento mece
en la playa mientras juega con la arena.




- COLORES
- DIVERSION
- GLOBOS
- JUGUETES
- MARITIMI
- MUSICA
- NARIZ
- SOMBRERO
- SONRISAS
- TITE

F	N	S	D	K	R	G	O	P	A	S	S
M	A	R	I	T	I	T	I	F	C	D	O
P	R	I	V	J	R	N	J	V	O	H	M
K	I	L	E	G	U	G	K	J	L	T	B
G	Z	F	R	J	C	S	J	U	O	J	R
I	U	L	S	E	B	A	T	G	R	Z	E
U	A	O	I	O	A	S	I	U	E	O	R
I	R	U	O	U	L	I	T	E	S	A	O
L	O	E	N	M	R	R	E	T	I	C	P
E	M	A	M	A	O	N	H	E	U	I	R
R	Q	O	L	N	S	O	N	S	Y	S	B
L	G	L	O	B	O	S	A	E	H	U	M
D	N	I	B	I	M	U	T	I	R	M	D
S	R	A	L	S	R	T	E	R	E	T	R
M	L	M	R	A	U	M	S	L	F	G	U
E	S	O	T	B	L	S	U	N	F	Z	K

