

DÍA/DAY 2	DIA/DAY 3	DIA/DAY 4	DIA/ DAY 5	DIA/DAY 6
Arroz con vegetales <i>Rice with vegetables</i>	Coliflor con jamón <i>Cauliflower with ham</i>	Lentejas con arroz integral. <i>Lentils with whole rice</i>	Sopa de vegetales con pasta <i>Vegetable soup with pasta</i>	Macarrones con atún <i>Macaroni with tuna</i>
Tortilla de atún con lechuga <i>Tuna omelette with lettuce</i>	Pollo asado con patatas fritas <i>Roasted chicken with potato chips</i>	Croquetas de pescado con lechuga <i>Fish croquettes with lettuce</i>	Estofado de pavo con patatas <i>Veal stew with potatoes</i>	Bacalao al horno con lechuga. <i>Baked cod with lettuce</i>
<i>Fruta/fruit</i>	<i>Fruta/yogur Fruit/yoghurt</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/fruit</i>
720/ 600kcal. 14,4%prot. 30,2%lip. 54,3%hc	766/610 kcal. 17,8%prot. 34,1%de lip. 48,2%Hc	739/ 587Kcal. 21,4%prot. 28,8%lip. 49,1%Hc	614,8/ 490kcal. 20,2%Prot. 34,7%Lip. 45,2%Hc.	769/604 Kcal. 21,5%prot. 31,5%lip. 45,9%Hc.
DIA/DAY 9	DIA/DAY 10	DIA/DAY 11	DIA/ DAY 12	DIA/DAY 13
Risotto de champiñones <i>Mushrooms risotto</i>	Borraja Aragonesa con patata <i>Aragonese borage with potatoes</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Runner beans with whole rice</i>	Crema de brocoli <i>Broccoli cream</i>	Tagliatelle con jamón <i>Tagliatelle with ham</i>
Huevos revueltos con jamón <i>Scrambled eggs with ham</i>	Lomo empanado con pimientos <i>Breaded loin of pork with peppers.</i>	Merluza al horno con lechuga. <i>Baked hake with lettuce</i>	Hamburguesa de pavo con pimientos <i>Turkey hamburger with peppers</i>	Salmon al horno con lechuga. <i>Baked salmon with lettuce</i>
<i>Fruta/fruit</i>	<i>Fruta/yogur Fruit/yoghurt</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/fruit</i>
721,4/590 kcal. 16,4%prot. 30,2%lip. 53,5%hc	753/600 kcal. 16%prot. 38,2%lip. 46,2%hc	694,1/540 kcal. 21,6%prot. 31,4%. 46,6%Hc	703,8/553 kcal. 18,4%prot. 37,7%Lip. 44,2%Hc.	777/612kcal. 19,9%prot. 33,0%lip. 47,0%Hc
DIA/DAY 16	DIA/DAY 17	DIA/DAY 18	DIA/ DAY 19	DIA/DAY 20
Guisantes con cebolla <i>Peas with onion</i>	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i>	Garbanzos con arroz <i>Chickpeas with rice</i>	Crema de puerros y calabacín <i>Leek and courgette cream</i>	Espagueti boloñesa <i>Bolognese spaghetti</i>
Huevos gratinados con jamón y tomate <i>Grated eggs with ham and tomato</i>	Ternera estofada con zanahoria y cebolla <i>Stewed veal with carrot and onion</i>	Merluza rebozada con lechuga <i>Breaded hake with lettuce</i>	Entremeses aragoneses con ensalada <i>Aragonese hors d'oeuvre with salad</i>	Limanda al horno con gambas y lechuga. <i>Baked dab with prawns and lettuce</i>
<i>Fruta/fruit</i>	<i>Fruta/yogur Fruit/yoghurt</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/fruit</i>
738/599 Kcal. 22,7%Prot. 31,3%lip. 45,6%Hc.	656/ 501Kcal. 19,3%prot. 34,7%lip. 45,3%Hc.	720/ 570 Kcal. 18,2%prot. 33,7%lip. 48,2%Hc.	721/ 570 kcal. 15,7%prot. 42,3%Lip. 42,2%Hc.	796,8/ 640 kcal. 19,7%Prot. 33,7%lip. 46,2%prot.
DÍA/DAY 23	DÍA/DAY 24	DÍA/DAY 25	DÍA/DAY 26	DÍA/DAY 27
Paella española <i>Spanish paella</i>	Ensalada griega <i>Greek salad</i>	Judías blancas con arroz <i>White beans with rice</i>	Guiso de verduras <i>Vegetable stew</i>	Fideua <i>Shellfish fideua</i>
Pastel de pescado con lechuga <i>Fish cake with lettuce</i>	Pollo con champiñones <i>Baked chicken with mushrooms</i>	Bacalao rebozado con patatas <i>Fish and chips</i>	Pechugas de pollo en salsa de tomate con patatas al horno <i>Chicken breasts in tomato sauce with baked potatoes</i>	Huevos rellenos con atún y lechuga. <i>Stuffed eggs with tuna and lettuce</i>
<i>Fruta/fruit</i>	<i>Fruta/yogur Fruit/yoghurt</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/ fruit</i>	<i>Fruta/ fruit</i>
694,1/ 532 kcal. 21,6%prot. 31,4%. 46,6%Hc	750,1/ 601 kcal. 24,1% Prot. 36,1% Lip. 39,5%Hc.	676,8/550 kcal. 23,5%prot. 30,6%lip. 44,6%Hc	615/491kcal. 16,2%prot. 28,4% lip. 55,8% Hc	738/599 Kcal. 22,7%Prot. 31,3%lip. 45,6%Hc.

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

<i>VEGETAL</i>	<i>+ CARNE</i>	<i>PASTA/ARROZ + PESCADO</i>
<i>VEGETAL</i>	<i>+ PESCADO</i>	<i>PASTA/ARROZ+ HUEVO</i>
<i>VEGETAL</i>	<i>+ HUEVO</i>	<i>PASTA/ARROZ + CARNE</i>
<i>PASTA/ARROZ /LEGUMBRE</i>	<i>+ CARNE</i>	<i>VEGETAL+ PESCADO</i>
<i>PASTA/ARROZ/LEGUMBRE</i>	<i>+ PESCADO</i>	<i>VEGETAL+HUEVO</i>
<i>PASTA/ARROZ/LEGUMBRE</i>	<i>+ HUEVO</i>	<i>VEGETAL+CARNE</i>

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.

RECETA DEL MES

PUERROS AL GRATEN

Ingredientes: 4 puerros, lavados y cortados a trozos grandes. Salsa bechamel: 1 cebolla, ¼ de coliflor, sal yodada, nuez moscada, aceite de oliva y queso o almendra en polvo

Elaboración: Saltear la cebolla cortada fina con un poco de aceite y una pizca de sal durante 5 minutos. Añadir la coliflor cortada fina, agua que cubra la mitad del volumen de las verduras y un poco de nuez moscada al gusto. Tapar y cocer durante unos 20 minutos. Hacer un puré hasta obtener una consistencia cremosa y espesa. Añadir un poco más de líquido si fuera necesario. Cocer al vapor los puerros durante 8 minutos. Colocar los puerros en una fuente de horno. Vierte la salsa bechamel por encima y espolvorear con la almendra o queso en polvo. Gratinar a fuego medio/alto durante 10 minutos aproximadamente. Servir.