

**COCINA CON TUS HIJOS**

**HOJAS DE ACELGAS RELLENAS**

Escaldamos las hojas de acelga unos minutos y pasmos a agua con hielo para que ricen bien.  
Cortamos la ternera a taquitos y la salteamos en una sartén con aceite de oliva. Incorporamos la cebolla roja y la zanahoria a daditos y salteamos con romero y tomillo limón. Cuando estén bien pochadas, añadimos el calabacín a daditos, las pencas de acelga a trocitos y el ajo picado. Rehogamos bien. Después, podemos añadir huevo y queso parmesano rallado y lo mezclamos bien.  
Rellenamos las hojas de acelga con el relleno anterior y lo cerramos.



**CARACOL DE PATATA, MERLUZA Y ZANAHORIA**

Pelamos, cortamos y hervimos las patatas en dados muy pequeños durante 12 minutos y también hervimos los guisantes con sal 3 minutos.  
Agregamos en una sartén con aceite caliente zanahorias en trocitos muy pequeños y salteamos durante 2 minutos, después añadimos el pescado y un poco de agua. Salpimentamos y cocinamos tapado durante 6 minutos más. Más tardes, trituramos todo en una batidora.  
Escurremos las patatas, y pasamos por el pasapurés, añadimos mantequilla y removemos.  
Introducimos la patata en una manga pastelera de boquilla grande y lisa y hacemos en un plato una forma de caracol dejando un poco de espacio en la espiral. Vertimos la pasta de pescado y zanahoria en la misma manga pastelera con una boquilla lisa más pequeña y rellenamos el caracol formando otra espiral y forma la base y la cabeza. Decoramos con guisantes, maíz, zanahoria y verduritas al gusto, y listo.



**HAMBURGUESA VEGETAL DE LENTEJAS**

Trituramos las lentejas cocidas y bien escurridas un poco con un tenedor. Añadimos sal y pimienta, la cebolla y ajo picados muy finitos, ponemos el perejil picado y el pan rallado, y amasamos un poco con las manos. Formamos las hamburguesas con las manos y las pasamos por harina antes de pasarlas por la sartén con un poquito de aceite.



	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
PRIMER PLATO	Verduritas a la plancha	Gazpacho	Tortitas de ternera rellenas de verduras	Sopa de verduras	Hojas de acelgas rellenas
SEGUNDO PLATO	Lubina al horno con calabacín	Pinchos morunos con pimienta		Tortilla de espárragos y calabacín	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Calabacines rellenos con verduritas	Tacos de bacalao con salsa de tomate casera	Revuelto de espárragos y champiñones	Ensalada variada
SEGUNDO PLATO	Brocheas de pollo con pimienta				Filete de ternera a la plancha
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	Vichyssoise	Berenjenas a la plancha con miel	Carpaccio de gambas y guacamole	Crema de zanahoria	Caracol de patata, merluza y zanahoria
SEGUNDO PLATO	Tacos de merluza con ali oli	Tortilla francesa		Pollo a la plancha con tomate	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	Tortilla de atún y calabacín	Sopa de fideos con zanahoria	Espinacas gratinadas	Fajitas de pollo con verduritas	Hamburguesa vegetal de lentejas
SEGUNDO PLATO		Cinta de lomo con tomate aliñado	Lenguado al ajillo		
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	Berenjenas rellenas de atún al horno				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA				
PAN	PAN BLANCO				

