

L Lavar ropa f/s. Planchar manteles, uniformes y ropa f/s. Colocar.	M Lavar sábanas. Planchar sábanas y ropa. Colocar.	X Lavar toallas. Guardar. Extras todo el día. Planchar: matrim. No tocar más plancha.	J Extras todo el día. Lavar trapos al terminar. No tocar plancha.	V Lavar Manteles. Lavar uniformes Terminar plancha. Colocar.
 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pechugas plancha - Ruedas tomate con orégano, sal, aceite - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Molde carne picada - Pimientos (horno) - Ruedas de tomate (horno) - Fruta 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cortes de carne picada en molde - Pimientos (horno) - Ruedas (tomate) horno - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Codillos a la 'alemana' 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Codillos a la 'alemana' - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dorada a la 'sal' - Lechuga - Fruta 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pescado día anterior desmenuzado- - Empanadillas atún - Ruedas de tomate - Fruta y ... ¡tachán! <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Tomate picado en cuenco - Fruta 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Tomate picado con orégano, aceite y sal - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flamenquines - Tomate picado en cuenco - Fruta DESCONG. flamenquines el domingo noche para los niños.
<p>MERIENDA</p> <p>Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Huevo pasado por agua - Fruta  <p>Revisar sobras f/s</p>	<p>MERIENDA</p> <p>Leche con galletas</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espinacas con jamón y puré de patatas. (Mayores: preguntar si quieren puré) - Fruta 	<p>MERIENDA</p> <p>Bocadillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de zanahorias - Fiambres o empanadillas - Yogurt 	<p>MERIENDA</p> <p>Tostadas con miel y queso</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pechugas pollo - Compota de manzana - Yogurt 	<p>MERIENDA</p> <p>Bizcocho con leche</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tortilla patatas - Yogurt  <p>- Verduras: pisto (freir huevos en el momento)</p>

SE NECESITA TENER:	
<p>Carne picada: T/C: 800 g Pechugas pollo (ver existencias CONG.) Flamenquines</p> <p>Codillos</p> <p>Dorada u otro pescado Sal pescado</p> <p>Jamón York: 200 g Fiambre para 1 día de cena: guarnición Bacon lonchas finas: 200 g</p> <p>Lentejas (ver existencias) Morcilla (ver existencias) Chorizo (ver existencias)</p> <p>Levadura Royal / Harina / Azúcar / miel Pan: telera desayunos Galletas (ver existencias) Leche (ver existencias) Coñac (ver existencias)</p>	
FRUTA	VERDURA
<p>41 piezas</p> <p>Lunes: 2+3+4 Martes: 2+3+4 Miércoles: 2+3 Jueves: 2+3 Viernes: 2+3 Sábado: 4 Domingo: 4</p> <p>(aprox. 8 kg de fruta)</p>	<p>Piminetos rojos: 2 ud Tomates: 2 kg Calabacín: 4 ud Cebollas: 1 kg Limón (ver existencias) Zanahorias: 6 grandes Patatas: 1 kg Espinacas: 1 manojos</p>
HUEVOS	
12 ud	

Molde carne picada:
200 g > bacon lonchas: forrar molde
800 g > Carne picada T/C a partes iguales y mezclada con 2 huevos, mostaza y pimienta.
50 g miga pan remojado en:
1 dl leche
1 dl brandy o coñac
200°C / 1 hora. PRENSAR 2 kg

Crema calabacín:
4 calabacines
2 patatas pequeñas
4 quesitos
Agua según nº comensales
Olla a presión. TRITURAR.

Codillos a la 'alemana':
1 cebolla picada + 200 g bacon a dados + 6 salchichas frankfurt troceadas a ruedas + 1/2 L salsa tomate (rehogar todo esto).
60 g / persona de codillos o macarrones (hervir en abundante agua y escurrir bien)
Añadir al final, 30 g queso rallado (gratinar)

Espinacas:
Tocear las espinacas y hervir en olla a presión: 5-10 min.
Saltar jamón en la sartén.
1/2 cebolla caída en aceite + 1 cucharada de harina: revolver y cocer 10 min
Añadir agua o caldo. Hervir hasta 20 min.

Dorada a la 'sal':
Cubrir el horno con papel aluminio. Hacer un lecho de sal gruesa. Poner la dorada sin 'escamas' y con el 'ojo'.
Cubrir abundantemente de sal. Total 2 kg. 190°C / 20 min. Servir en el momento.
Salsa limón: derretir 1 cuch. de mantequilla y añadir el zumo de 1 limón.

Puré de zanahorias:
4-6 zanahorias
250 g patatas
250 g cebollas
2 L. caldo verduras o agua (se pueden rehogar antes las zanahorias y la cebolla picada)
Olla a presión. TRITURAR.

Lentejas chorizo y morcilla:
400 g lentejas
1 cebolla
3 morcillas murcianas
200 g chorizo
2 patatas
3 dientes ajo + pimentón+ aceite y sal
Hacer primero las lentejas y patatas. Ver si sobra líquido y añadir resto. HERVIR en olla a presión.

Compota manzana:
1 kg manzana Golden
250 g azúcar
Zumo de 1 limón
250 cc de agua (vigilar)
Poner a hervir azúcar + agua + zumo. Cuando hierva echar las manzanas peladas y a gajos. Dejar a fuego suave hasta que estén blandas. Servir a Tª ambiente.

Pisto:
1 kg calabacines
1/2 lata tomate frito de Murcia
500 g pimientos verdes
1 diente ajo
Perejil, aceite, sal.
SARTÉN: Pelar y picar la cebolla. Poner a rehogar. Trocear pimientos sin semillas. Picar ajo. Añadir a la cebolla caída. Calabacín al final. Hacer despacio. Si tarda: tapar.

Tortilla patatas:
6 patatas medianas
5 huevos
1/2 cebolla
Pelar y ruedas de patatas: 1-2 mm de grosor. Meter -por tandas- en el microondas unos 5 min. Al terminar freirlas a fuego lento (cogen menos aceite). Ojo: no deben quedar tostadas. Retirar y escurrir bien aceite. Mezclar con el huevo batido. Verter en sartén sin aceite y a fuego en el 6-7. Dejar cuajar. Dar la vuelta. Debe quedar cremosa por dentro.

SEMANA 02

NIÑOS COMEN EN TARTERA LO COCINADO EL DÍA ANTERIOR.
EVITA ENTRAR EN COCINA DOS VECES AL DÍA.

MENÚS PARA 5-6 PERSONAS. (2-3 NIÑOS)

L Lavar ropa f/s. Planchar manteles, uniformes y ropa f/s. Colocar.	M Lavar sábanas. Planchar sábanas y ropa. Colocar.	X Lavar toallas. Guardar. Extras todo el día. Planchar: matrim. No tocar más plancha.	J Extras todo el día. Lavar trapos al terminar. No tocar plancha.	V Lavar Manteles. Lavar uniformes Terminar plancha. Colocar.
 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flamenquín - Patatas <i>chips</i>! - Lechuga - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carne guisada (CONG.) - Fruta 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carne guisada - Ketchup - Pisto del sábado - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Verduras placha (calabacín y berengena: hacer en el momento de servir. Sin aceite) - Fruta 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz a la 'Cubana' - Tomate frito - Atún - Huevo plancha - Aceitunas rellenas - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merluza a la cerveza - Ruedas de tomate - Fruta 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merluza a la cerveza - Ruedas de tomate - Fruta y ... ¡tachán! <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido 'madrileño' - Fruta 	 <p>COMIDA NIÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido 'madrileño' - Fruta <hr/> <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones / lazos con bechamel floja (o nata) de queso roquefort y calabacines al horno. - Fruta
<p>MERIENDA</p> <p>Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema calabacín - Barritas del capitán 'Pescanova' Barba Roja - Fruta  <p><i>Revisar sobras f/s</i></p>	<p>MERIENDA</p> <p>Leche con galletas</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes - Ruedas tomate - Fruta 	<p>MERIENDA</p> <p>Bocadillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas a lo pobre - Yogurt 	<p>MERIENDA</p> <p>Tostadas con miel y queso</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pastel de verduras - Yogurt 	<p>MERIENDA</p> <p>Bizcocho con leche</p> <hr/> <p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 'Bikini' (sandwichera) - Yogurt  <p>- Puré patata relleno de atún, cebolla y tomate frito. Pintar.</p>

Carne guisada:

700 g > carne aguja, aleta, morcillo
2 zanahorias /1 cebolla / guisantes
3 patatas. Revisar restos verdura.
1/2 L. agua o caldo verdura o carne (ver CONG.)
1 lata tomate Murcia.
Picar la cebolla y freír. Añadir la carne y rehogar. Añadir el resto ingredientes y agua. Sal.
OLLA A PRESIÓN: 40 min (abrir y comprobar que la carne está blandita)

Crema calabacín:

4 calabacines
2 patatas pequeñas
4 quesitos
Agua según nº comensales
Olla a presión. TRITURAR.

Arroz blanco:

1 taza café / persona (3 de agua)
Sofreír 1/2 cebolla picada.
Saltear el arroz por ese aceite con la cebolla. Añadir el agua que debe estar HIRVIENDO. Controlar el fuego: primero al 13 y bajar a 10.

Judías verdes:

Quitar hebras y puntas. Trocear a unos 8 cm (no dejar pequeñas).
1/2 patata /persona
1 cebolla, sal, aceite (dentro)
OLLA A PRESIÓN
Ecurrir muy bien.

Merluza a la 'cerveza':

6 lomos merluza (200g /persona)
200 cc cerveza (2/3 lata)
200 cc caldo pescado / 1 cebolla
Tomate frito lata MU (1/3 lata)
Pimienta blanca, perejil, aceite.
Estofar la cebolla. Añadir salsa tomate, perejil, caldo, cerveza, sal, pimienta. Poner la merluza y dejar cocer lentamente. La salsa debe espesar.

Patatas a lo 'pobre'

1 patata mediana / persona
4 huevos
4 dientes ajo, perejil, sal. Jamón serrano (optativo)
Freír despacio las patatas. Poco doradas. Ecurrir el aceite. Batir los huevos y añadir 4 cuch. de agua. En una sartén dorar los ajos. Añadir las patatas fritas y cubrir con los huevos batidos. Deben quedar jugosas. HACER EN EL MOMENTO.

Cocido 'madrileño':

400 g garbanzos
200 g punta de jamón
300 g morcillo de vaca
1 morcilla
1 chorizo
1 hueso caña
1/2 gallina
100g tocino
2 patatas
1 cebolla. 2 zanahorias. 2 puerros.
1 repollo pequeño.
100g fideos finos.
(ver receta por detrás)

Pastel de verduras:

Poner a cocer en la olla rápida un repollo o col (de las rizadas) cortada en trozos groseramente. No poner el troncho.
Añadir 200g de judías verdes cortadas y 2 zanahorias cortadas a cuadritos. Dejar cocer. Ecurrir. En la misma olla se pone aceite con ajos. Freírlos. Sacarlos. Poner unos trocitos de jamón, darles una vuelta y echar encima todas las verduras ya escurridas. Darles una rehogada hasta que pierdan todo el agua. Añadir salsa de tomate a discreción. Apagar el fuego y cuando pierda un poco de calor añadir 3 huevos batidos.
Molde engrasado y forrado de albal. 180° C. 45 min. Deja reposar y desmoldar.
Se puede servir en invierno con salsa de tomate o con bechamel (con esta última esta muy rico). Y en verano con mahonesa.

Bechamel:

40 g mantequilla
40 g harina
1/2 L. de leche
Pimienta blanca o nuez moscada
Desacer mantequilla. NO HERVIR.
Añadir la harina de golpe, remover.
No tostar. Añadir la leche fría reservando un poco. Cocer 10-30 min. Sal. Pimienta o nuez moscada. Añadir el queso.

SE NECESITA TENER:

Flamenquines: 4 ud
Carne para guisar: 700 g (aguja, aleta, morcillo)
1 Morcilla (ver existencias)
1 Chorizo (ver existencias)
200g punta jamón
300 g morcillo de vaca
1 hueso caña
1/2 gallina
100g tocino (ver existencias)

Fideos finos (ver existencias)

Arroz

Pescado:

Barritas Capitán Pescanova: 2 niños
Lomos merluza: 5 personas
Caldo pescado

Quesitos

Jamón Serrano lonchas
Jamón York lonchas (*sandwich*)
Queso lonchas (*sandwich*)
Queso roquefort
Tomate frito (lata) MURCIA

Garbanzos (ver existencias)

Patatas *chips*!
Levadura Royal / Harina / Azúcar / miel
Pan: telera desayunos
Galletas (ver existencias)
Leche (ver existencias)
Coñac (ver existencias)

FRUTA

41 piezas

Lunes: 2+3+4
Martes: 2+3+4
Miércoles: 2+3
Jueves: 2+3
Viernes: 2+3
Sábado: 4
Domingo: 4

(aprox. 8 kg de fruta)

VERDURA

Lechuga: 1 romana
Zanahorias: 2 + 2 + 2
Cebollas: 1 + 1 + 1
Patatas: 3 + 2 + 1 + 2
Calabacín: 4 + 2
Berengena: 1
Judías verdes: 700 g
Tomate: 2 kg
Ajo (revisar existencias)
2 repollo pequeño

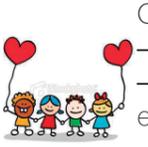
HUEVOS

12 ud

SEMANA 03

NIÑOS COMEN EN TARTERA LO COCINADO EL DÍA ANTERIOR.
EVITA ENTRAR EN COCINA DOS VECES AL DÍA.

MENÚS PARA 5-6 PERSONAS. (2-3 NIÑOS)

<p>L Lavar ropa f/s. Planchar manteles, uniformes y ropa f/s. Colocar.</p>	<p>M Lavar sábanas. Planchar sábanas y ropa. Colocar.</p>	<p>X Lavar toallas. Guardar. Extras todo el día. Planchar: matrim. No tocar más plancha.</p>	<p>J Extras todo el día. Lavar trapos al terminar. No tocar plancha.</p>	<p>V Lavar Manteles. Lavar uniformes Terminar plancha. Colocar.</p>
<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Pechugas a la plancha. - Tomate - Zanahoria y lechuga. - Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Albóndigas - Tomate en cuenco - Fruta </p> </p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Albóndigas - Ruedas tomate - Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Lasaña con espinacas - Fruta </p> </p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Lasaña - Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Merluza en salsa verde - Lechuga - Fruta <p>* REMOJAR alubias de mañana</p> </p></p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Pescado día anterior desmenuzado- - Ruedas de tomate - Fruta y ... ¡tachán! <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Alubias - Tomate picado en cuenco - Fruta </p> </p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Alubias - Tomate picado en cuenco - Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Pechugas de pollo a la plancha - Pimientos verdes (DESCONG para los niños el lunes) - Fruta </p> </p>
<p>MERIENDA Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdura - Huevo pasado por agua - Fruta  <p><i>Revisar sobras f/s</i></p> </p>	<p>MERIENDA Leche con galletas</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Hervido: judías, patatas, zanahorias y cebolla - Fruta </p>	<p>MERIENDA Bocadillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Porruslada - Fiambres - Yogurt </p>	<p>MERIENDA Tostadas con miel y queso</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Tortilla francesa con fiambres - Yogurt </p>	<p>MERIENDA Bizcocho con leche</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Empanada de atún o queso - Yogurt <p>S </p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas con nata - Croquetas </p>

<p>SE NECESITA TENER:</p>	
<p>Carne picada: 600 g Ternera + 400 g cerdo Pechugas pollo: 6 ud. (ver existencias CONG.) Lasaña</p> <p>Merluza: 6 lomos Guisantes: 200g Sal pescado Lata atún empanada</p> <p>Jamón York: 8 lonchas (lasaña) Lonchas queso: 8 lonchas (lasaña) Quesa rayado Fiambre para 1 día de cena: guarnición</p> <p>Alubias (ver existencias) Morcilla (ver existencias) Chorizo (ver existencias) Vino blanco Masa empanada (ver existencias) Levadura Royal / Harina / Azúcar / miel Pan: telera desayunos Galletas (ver existencias) Leche (ver existencias) Coñac (ver existencias)</p>	
<p>FRUTA</p>	<p>VERDURA</p>
<p>41 piezas Lunes: 2+3+4 Martes: 2+3+4 Miércoles: 2+3 Jueves: 2+3 Viernes: 2+3 Sábado: 4 Domingo: 4</p> <p>(aprox. 8 kg de fruta)</p>	<p>Pimientos verdes: 4 ud Tomates: 2 kg Cebollas: 1 kg Zanahorias: 2 Patatas: 1 kg (ver existencias) Espinacas: 1/2 kg (para lasaña) Lechuga: 1 ud (ver existencias) Puerros: 4 ud</p>
<p>HUEVOS</p>	
<p>12 ud</p>	

Albóndigas:
600 g picada de ternera + 400 g picada cerdo
4 huevos
3 rebanadas de pan remojadas en leche. Mezclar los dos tipos de carne y añadir 2 huevos, el pan remojado en leche, sal, pimienta y perejil. No añadir ni ajo ni vino. Macerar 1 h. Pasarlas por harino > huevo
Freír a 160°C: escurrir

Crema verduras:
Trocear las verduras restantes en la nevera. Añadir 2 patatas medianas. Sal y chorrito de aceite. Olla a presión. TRITURAR hasta dejar muy suave.

Lasaña con espinacas:
1/2 kg espinacas fresca o CONG.
1 cebolla
8 lonchas Jamón York
8 lonchas queso
1 L. bechamel // Nuez moscada
Queso rallado, aceite y sal.
Cocer las láminas en abundante agua con sal. Espaciadas para que no se peguen. Calcular capas y personas. Colocar extendidas sobre un paño limpio.
Cocer las espinacas y escurrir bien. Hacer la bechamel 30g manteq. + 30g harina + 1L leche.
Rehogar la cebolla muy picada y añadirle las espinacas y 3 cuch. de la bechamenl.
En una fuente refractaria poner un fondo de bechamel e ir haiendo capas de: espinacas + lonchas jamón + queso + bechamel. Varias capas. La última debe ser: lasaña + bechamel + queso rayado.

Merluza en salsa verde:
6 lomos / 200g guisantes / 3 dientes de ajo / Vino blanco / 2 huevos duros / Harina / aceite y sal.
Pasar por harina los lomos.
En una cacerola poner un fondo de aceite. Calentar. Poner los lomos por la parte sin piel hacia abajo. Dar la vuelta. Añadir ajo, perejil, vino y reducir ese alcohol del vino. Cocer despacio. adornar con ruedas de huevo.

Porrusalda:
4 puerros + 2 patatas (optativo: calabaza o zanahoria)
3L. de caldo o agua
2 dientes ajo + aceite, sal.
Sofreír los ajos y retirar a un plato. Trocear la verdura y saltear por el aceite. Incorporar patatas. Cubrir de agua o caldo de verdura. Olla. Servir caliente. Se puede escalfar un huevo al servirla en cada cuenco.

Alubias con chorizo:
50 g/persona de alubias
2 patas medianas
250 g chrizo
1 cebolla
1 pimiento verde
aceite, sal, laurel.
Todo a la olla y a disfrutar. Probar de sal. Servir caldosas y muy calientes.

Pimientos verdes:
Eliminar pepitas y tronco. Trocear en tiras de 1 ó 2 cm de largo. Picar ajitos y saltear muy poco. Añadir los pimientos en cacerola a fuego lento junto con el ajo.

Croquetas:
1L. leche
150g harina
100g mantequilla
100g jamón, pollo, merluza, atún, gambas, queso, huevo duro...(elegir)
Hacer una bechamel dura hasta que se despegue de la pared y añadir el contenido elegido. Dejar enfriar extendida. Formar con manga pastelera sobre superficie con harina. Dejar secar. Con las manos con harina: pasar cada unidad por huevo y pan rallado. CONG. lo que no se vaya a consumir.
Freír en abundante aceite caliente 180°C

SEMANA 04

NIÑOS COMEN EN TARTERA LO COCINADO EL DÍA ANTERIOR.
EVITA ENTRAR EN COCINA DOS VECES AL DÍA.

MENÚS PARA 5-6 PERSONAS. (2-3 NIÑOS)

<p>L Lavar ropa f/s. Planchar manteles, uniformes y ropa f/s. Colocar.</p>	<p>M Lavar sábanas. Planchar sábanas y ropa. Colocar.</p>	<p>X Lavar toallas. Guardar. Extras todo el día. Planchar: matrim. No tocar más plancha.</p>	<p>J Extras todo el día. Lavar trapos al terminar. No tocar plancha.</p>	<p>V Lavar Manteles. Lavar uniformes. Terminar plancha. Colocar.</p>
<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Boudillos de Hamburguesa. - Cebolla plancha. - Queso. Lechuga. - Tomate. Ketchup, mostaza y Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Carne a la plancha: elegir - Tomate en cuenco - Fruta </p> </p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - San Jacobos - Ruedas tomate - Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetti Carbonara - Fruta </p> </p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetti a la Carbonara - Tomate picado - Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Merluza con almejas - Lechuga en cuenco - Fruta <p>* REMOJAR lentejas de mañana</p> </p></p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Merluza con almejas - Ruedas de tomate - Fruta y ... ¡tachán! <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Tomate picado en cuenco - Fruta </p> </p>	<p>COMIDA NIÑOS  <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Tomate picado en cuenco - Fruta <p>COMIDA <ul style="list-style-type: none"> - Pollo al ajillo - Patatas fritas - Fruta <p>(DESCONG para los niños el lunes)</p> </p></p>
<p>MERIENDA Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdura - Huevo pasado por agua - Fruta </p>	<p>MERIENDA Leche con galletas</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con ajito. - Fruta </p>	<p>MERIENDA Boudillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Salchichas alemanas con lechuga y aceitunas - Yogurt </p>	<p>MERIENDA Tostadas con miel y queso</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Tortilla francesa con queso a la plancha - Yogurt </p>	<p>MERIENDA Bizcocho con leche</p> <p>CENA <ul style="list-style-type: none"> - Empanada de atún o queso - Yogurt </p>
<p> Revisar sobras f/s</p>	<p>S  <ul style="list-style-type: none"> - Paella de marisco - Fruta </p>			

SE NECESITA TENER:

Hamburguesas: 6 ud de pollo o pavo
 Pollos: 2 pollos pequeños troceados en 8
 Espaguetti: 50g x 5 =250 g (Ver existencias)

Merluza: 6 lomos
 Almejas o gambas: 500g
 Guisantes: 300g
 Lata atún empanada

Bacon: 200g o panceta
 Quesa PARMESANO

Lentejas: 400g (ver existencias)
 Morcilla: 3 MURCIANAS (ver existencias)
 Chorizo: 200g (ver existencias)
 Vino blanco (vino blanco)
 Caldo de pescado (ver existencias)
 NATA líquida

Masa empanada (ver existencias)
 Levadura Royal / Harina / Azúcar / miel
 Pan: telera desayunos
 Galletas (ver existencias)
 Leche (ver existencias)
 Coñac (ver existencias)

FRUTA

41 piezas
 Lunes: 2+3+4
 Martes: 2+3+4
 Miércoles: 2+3
 Jueves: 2+3
 Viernes: 2+3
 Sábado: 4
 Domingo: 4

(aprox. 8 kg de fruta)

VERDURA

Calabacín: 4
 Patatas: 3 +
 Judías verdes: 1kg
 Ajo(ver existencias)
 Tomates: 2 kg
 Cebollas: 1 kg
 Patatas: 1 kg (ver existencias)

HUEVOS

12 ud

Crema calabacín:

4 calabacines
 2 patatas pequeñas
 4 quesitos
 Agua según nº comensales
 Olla a presión. TRITURAR.

Espaguetti a la Carbonara:

50 g / persona
 200g bacon o panceta
 2 dl nata líquida
 3 huevos
 50 g mantequilla
 100 g queso parmesano rallado
 Pimienta. sal.

Quitar la corteza y cartílagos al bacon. Cortar a cuadrillos.
 Batir los huevos y añadir la nata líq. y el queso rallado, sal y pimienta.
 Cocer los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal.

EMPIEZA: Derretir mantequilla y añadir los cuadrillos de bacon, después los espaguetis y, por último, la mezcla de los huevos. Mover a fuego vivo para que cuaje el huevo. Servir inmediatamente.

Merluza con almejas:

6 lomos / 300g guisantes
 1 cebolla
 500 g almejas o gambas. NUNCA berberechos.
 3 dientes ajo
 1 dl salsa tomate (1/2 lata)
 1/4 caldo pescado
 1 vaso vino blanco
 Pimentón, perejil, azafrán, pimienta, aceite, sal.
 Estofar la cebolla picada. Añadir ajo, perejil, pimentón y salsa de tomate. Añadir el caldo, la sal, pimienta y azafrán. Dejar hervir 3'. Lavar las almejas con agua y sal. Se abren acercándolas al fuego en una sartén con vino blanco. Colar el jugo para que no quede tierra y añadir a la salsa.
 Colocar la merluza y dar un hervor leve: 5 min para que no se reseque. OJO. Servir en cazuela de barro con perejil.

Lentejas chorizo y morcilla:

400 g lentejas
 1 cebolla
 3 morcillas murcianas
 200 g chorizo
 2 patatas
 3 dientes ajo + pimentón+ aceite y sal
 Hacer primero las lentejas y patatas. Ver si sobra líquido y añadir resto. HERVMR en olla a presión.

Pollo al ajillo:

2 pollos pequeños troceados (8 trozos por pollo)
 8 dientes de ajo
 1/4 vino blanco
 1 limón
 Harina, pimienta, perejil
 1 dl aceite, sal
 Colocar el pollo ya troceado en un recipiente con 2 dientes de ajo ya picados, el zumo del limón, perejil, pimienta. 2 h de maceración si es posible.
 Coger los trozos: sazonar con sal, pasar por harina y freír en abundante aceite caliente a 170°C hasta que estén bien dorados. Escurrirlos. Colocarlos en una cazuela.
 En sartén a parte: filetear el resto del ajo y dorar.
 Echarle el ajo al pollo y verter el 1/4 vino blanco también. Fuego lento.

Cocido 'madrileño':

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior.

PRIMERA FASE:

Cocer en una olla grande y con agua fría: (Bastante cantidad pues debe ser la sopa)

- Huesos
- Jamón
- Gallina limpia
- El morcillo (carne oscura)
- Tocino y el jamón
- Cuando HIERVE se retira la espuma y se incorporan los garbanzos metidos en una 'red' o similar. (Los garbanzos no deben dejar de hervir porque se encallan. Por eso, si hubiera que añadir líquido debe ser hirviendo)

En la olla a presión (pueden ser unos 50 min. dependiendo de las ollas) PREGUNTAR.

SEGUNDA FASE:

Después de ese rato, incorporar la cebolla, zanahorias y los puerros limpios. Todo entero y sin trocear. SAL. Ojo.

Volver a cerrar la olla a presión. 20 min más aproximadamente. Cuando creas que está, retirar líquido para hacer la sopa. Calcular bien.

TERCERA FASE:

Añadir entonces al resto de cosas que quedan en la olla:

- Chorizo
- Morcilla
- Patatas peladas y troeadas
- Repollo partido en 4 trozos (sin separar las hojas para que no se desmorone)

En la olla a presión pueden ser unos 20 min. más

SERVIR:

Primer plato: sopa de fideos

Segundo plato: en una bandeja se presenta los garbanzos (añadiendo por encima algo del caldo para que no queden 'secos') y en otra –ya que no suele haber– se presenta la carne, verduras, etc.

Se puede acompañar con salsa de tomate espesa



PiaOrganiza.es

Tu Casa. Tus Cosas. Organizadas.