

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA NIÑOS – Pechugas plancha – Ruedas tomate con orégano, sal, aceite – Fruta	 COMIDA NIÑOS – Cortes de carne picada en molde – Pimientos (horno) – Ruedas (tomate) horno – Fruta	COMIDA NIÑOS – Codillos a la ‘alemana’ – Fruta	COMIDA NIÑOS – Pescado día anterior desmenuzado– Empanadillas atún – Ruedas de tomate – Fruta y ... ¡tachán!	 COMIDA NIÑOS – Lentejas – Tomate picado con orégano, aceite y sal – Fruta
COMIDA – Molde carne picada – Pimientos (horno) – Ruedas de tomate (horno) – Fruta	COMIDA – Codillos a la ‘alemana’	COMIDA – Dorada a la ‘sal’ – Lechuga – Fruta	COMIDA – Lentejas – Tomate picado en cuenco – Fruta	COMIDA – Flamenquines – Tomate picado en cuenco – Fruta DESCONG. flamenquines el domingo noche para los niños.
MERIENDA Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente	MERIENDA Leche con galletas	MERIENDA Bocadillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche	MERIENDA Tostadas con miel y queso	MERIENDA Bizcocho con leche
CENA – Crema de calabacín – Huevo pasado por agua – Fruta  Revisar sobras f/s	CENA – Espinacas con jamón y puré de patatas. (Mayores: preguntar si quieren puré) – Fruta	CENA – Puré de zanahorias – Fiambres o empanadillas – Yogurt	CENA – Pechugas pollo – Compota de manzana – Yogurt	CENA – Tortilla patatas – Yogurt
				SÁBADO – Verduras: pisto (freir huevos en el momento)

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

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.
Saltear 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 k,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 k 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.

LISTA DE LA COMPRA PARA ESTOS MENÚS

Carne picada: T/C: 800 g
Pechugas pollo (ver existencias CONG.)
Flamenquines

Codillos

Dorada u otro pescado
Sal pescado

Jamón York: 200 g
Fiambre para 1 día de cena: guarnición
Bacon lonchas finas: 200 g

Lentejas (ver existencias)
Morcilla (ver existencias)
Chorizo (ver existencias)

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

VERDURA

Pimientos rojos: 2 ud
Tomates: 2 kg
Calabacín: 4 ud
Cebollas: 1 kg
Limón (ver existencias)
Zanahorias: 6 grandes
Patatas: 1 kg
Espinacas: 1 manojos

Huevos: 12 ud
Fruta: 6-8 kilos (para 5 personas)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA NIÑOS – Flamenquín – Patatas <i>chips</i>! – Lechuga – Fruta COMIDA – Carne guisada (CONG.) – Fruta	COMIDA NIÑOS – Carne guisada – Ketchup – Pisto del sábado – Fruta COMIDA – Arroz blanco – Verduras placha (calabacín y berengena: hacer en el momento de servir. Sin aceite) – Fruta	COMIDA NIÑOS – Arroz a la ‘Cubana’ – Tomate frito – Atún – Huevo plancha – Aceitunas rellenas – Fruta COMIDA – Merluza a la cerveza – Ruedas de tomate – Fruta	COMIDA NIÑOS – Merluza a la cerveza – Ruedas de tomate – Fruta y ... ¡tachán! COMIDA – Cocido ‘madrileño’ – Fruta	COMIDA NIÑOS – Cocido ‘madrileño’ – Fruta COMIDA – Macarrones / lazos con bechamel floja (o nata) de queso roquefort y calabacines al horno. – Fruta
MERIENDA Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente CENA – Crema calabacín – Barritas del capitán ‘Pescanova’ Barba Roja – Fruta Revisar sobras f/s	MERIENDA Leche con galletas CENA – Judías verdes – Ruedas tomate – Fruta	MERIENDA Bocadillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche CENA – Patatas a lo pobre – Yogurt	MERIENDA Tostadas con miel y queso CENA – Pastel de verduras – Yogurt	MERIENDA Bizcocho con leche CENA – ‘Bikini’ (sandwichera) – Yogurt SÁBADO – Puré patata relleno de atún, cebolla y tomate frito. Pintar.

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 freir. 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)
Sofreir 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
Escurrir 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. Escurrir 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
100 g tocino
2 patatas
1 cebolla. 2 zanahorias. 2 puerros.
1 repollo pequeño.
100 g fideos finos.

Pastel de verduras:
Poner a cocer en la olla rapida 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. Escurrir. En la misma olla se pone aceite con ajos. Freirlos.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 discrecion. 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 ultima 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
Deshacer 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.

LISTA DE LA COMPRA PARA ESTOS MENÚS

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)

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
Fruta: 6-8 kilos (para 5 personas)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 COMIDA NIÑOS – Pechugas a la plancha. – Tomate – Zanahoria y lechuga. – Fruta COMIDA – Albóndigas – Tomate en cuenco – Fruta	COMIDA NIÑOS – Albóndigas – Ruedas tomate – Fruta COMIDA – Lasaña con espinacas – Fruta	 COMIDA NIÑOS – Lasaña – Fruta COMIDA – Merluza en salsa verde – Lechuga – Fruta * REMOJAR alubias de mañana	COMIDA NIÑOS – Pescado día anterior desmenuzado– – Ruedas de tomate – Fruta y ... ¡tachán! COMIDA – Alubias – Tomate picado en cuenco – Fruta	 COMIDA NIÑOS – Alubias – Tomate picado en cuenco – Fruta COMIDA – Pechugas de pollo a la plancha – Pimientos verdes (DESCONG para los niños el lunes – Fruta
MERIENDA Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente CENA – Crema de verdura – Huevo pasado por agua – Fruta  Revisar sobras f/s	MERIENDA Leche con galletas CENA – Hervido: judías, patatas, zanahorias y cebolla – Fruta	MERIENDA Bocadillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche CENA – Porruslada – Fiambres – Yogurt	MERIENDA Tostadas con miel y queso CENA – Tortilla francesa con fiambres – Yogurt	MERIENDA Bizcocho con leche CENA – Empanada de atún o queso – Yogurt SÁBADO – Patatas con nata – Croquetas

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, acite 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.
Sofreir 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
acite, 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.
Freir en abundante aceite caliente 180°C

LISTA DE LA COMPRA PARA ESTOS MENÚS

Came picada: 600 g Ternera + 400 g cerdo
Pechugas pollo: 6 ud. (ver existencias CONG.)
Lasaña

Merluza: 6 lomos
Guisantes: 200 g
Sal pescado
Lata atún empanada

Jamón York: 8 lonchas (lasaña)
Lonchas queso: 8 lonchas (lasaña)
Quesa rayado
Fiambre para 1 día de cena: guarnición

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)

VERDURA

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

Huevos: 12 ud
Fruta: 6-8 kilos (para 5 personas)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA NIÑOS – Bocadillos de Hamburguesa. Cebolla plancha. Queso. Lechuga. Tomate. Ketchup, mostaza y Fruta COMIDA – Carne a la plancha: elegir – Tomate en cuenco – Fruta MERIENDA Yogurt con fruta picada: preparar de forma diferente CENA – Crema de verdura – Huevo pasado por agua – Fruta  Revisar sobras f/5	 COMIDA NIÑOS – San Jacobos – Ruedas tomate – Fruta COMIDA – Espaguetti Carbonara – Fruta MERIENDA Leche con galletas CENA – Judías verdes con ajito. – Fruta	COMIDA NIÑOS – Espaguetti a la Carbonara – Tomate picado – Fruta COMIDA – Merluza con almejas – Lechuga en cuenco – Fruta * REMOJAR lentejas de mañana MERIENDA Bocadillo Jamón York con tomate rallado, aceite y sal. Leche CENA – Salchichas alemanas con lechuga y aceitunas – Yogurt	COMIDA NIÑOS – Merluza con almejas – Ruedas de tomate – Fruta y ... ¡tachán! COMIDA – Lentejas – Tomate picado en cuenco – Fruta MERIENDA Tostadas con miel y queso CENA – Tortilla francesa con queso a la plancha – Yogurt	 COMIDA NIÑOS – Lentejas – Tomate picado en cuenco – Fruta COMIDA – Pollo al ajillo – Patatas fritas (DESCONG para los niños el lunes) – Fruta MERIENDA Bizcocho con leche CENA – Empanada de atún o queso – Yogurt SÁBADO – Paella de marisco – Fruta

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 cartilagos al bacon. Cortar a cuadritos.
Batir los huevos y añadir la nata liq. y el queso rallado, sal y pimienta.
Cocer los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal.

EMPIEZA: Derretir mantequilla y añadir los cuadritos 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, caldo, la sal, pimienta y azafrán. Dajar 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. HERVIR 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.

LISTA DE LA COMPRA PARA ESTOS MENÚS

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

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

Bacon: 200g o panceta
Queso 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)

VERDURA

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

Huevos: 12 ud
Fruta: 6-8 kilos (para 5 personas)