

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Guisantes salteados con jamón Tosta de pan con hummus y vaso de leche Pésols saltats amb pernil Tosta de pa amb hummus i got de llet	Sopa de verduras.Merluza a la plancha y Fruta/Sopa de verduras.Lluç a la planxa i fruita	Champiñones salteados con ajos.Hamburguesa de pollo i yogur Xampinyons saltats amb alls.Hamburguesa de pollastre i iogurt	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes y fruta/Pit de pollastre a la planxa amb fesols tendres i fruita	Tortilla de espinacas y jamón serrano y vaso de leche/Truita d'espinacs i pernil serrà i got de llet
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Ensalada.Almejas o mejillones a la marinera y fruta/Ensalada.Cloisses o clòtxines a la marinera i fruita	Ensalada de tomate y pepino Sandwich vegetal completo y vaso de leche/Ensalada de tomaca i cogombre Sàndwix vegetal complet i got de llet	Wok de quinoa con verduras (zanahoria, calabacín,brócoli, champiñones, quinoa cocida y salsa de soja) y fruta/Wok de quinoa amb verdures (carlota,Wok de carabasseta,brócoli, xampinyons, quinoa cuita i salsa de soja) i fruita	Parrillada de verduras.Chipirones a la plancha con ajo y perejil y yogur Graellada de verduras.Calamarons a la planxa amb all i julivert i iogurt	Puré de patata.Salmón al vapor y fruta Puré de creïlla.Salmó al vapor i fruita
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Sopa de pescado.Croquetas de boletus y fruta/Sopa de peix.Croquetes de boletus i fruita	Bacalao al horno con verduras y vaso de leche/Bacallà al forn amb verdures i got de llet	Puré de verduras.Lomo a la plancha y fruta(Puré de verduras.Llom a la planxa i fruita	Brócoli con ajo y pimentón.Tortilla de gambas y fruta/Brócoli amb all i pebre roig.Truita de gambes i fruita	Crema de calabacín y puerro.Pescadilla al papillote y yogur/Crema de carabasseta i porro.Llucet al papillote i iogurt

PIZZA LIGERA Y SALUDABLE

INGREDIENTES PARA LA BASE

140 gr de harina de garbanzos
200 gr de agua
15 gr de aove
1 cucharadita de sal
Orégano o especias al gusto

INGREDIENTES RELLENO

Tomate frito casero
Queso mozzarella
Calabacín, champiñones y berenjena en rodajas, tomates cherry y atún al natural.

PROCEDIMIENTO

Mezclamos todos los ingredientes de la masa con la ayuda de una batidora. Nos quedará un masa líquida.
Ponemos papel vegetal en la bandeja del horno y lo untamos con AOVE. Vertemos la mezcla líquida y horneamos 8 minutos a 200°. Pasado este tiempo sacamos la masa que ya no será líquida y ponemos los ingredientes sobre la base para hornear durante 15 minutos más.