

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Emperador al horno con verduras y fruta / Emperador al forn amb verdures i fruita	Ensalada.Tortilla de gambas y fruta / Ensalada.Trita de gambes i fruita	Pollo al horno con calabacín, tomate, cebolla y berenjena y vaso de leche / Pollastre al forn amb carabasseta, tomaca, ceba i albergínia i got de llet	Crema de espárragos y cebolla. Dorada a la plancha y fruta / Crema d'espàrrecs i ceba. Daurada a la planxa i fruita	Sopa de pescado y verduras con fideos y yogur / Sopa de peix i verdures amb fideus i iogurt
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Pimiento asado tomate y ventresca de atún o bonito y fruta / Pimentó rostít tomaca i ventresca de tonyina o bonic i fruita	Ensalada de tomate y pepino Habitas salteadas con jamón y vaso de leche / Ensalada de tomaca i cogombre Habites saltades amb pernil i got de llet	Berenjenas rellenas de pollo, tomate y cebolla con queso gratinado y fruta / Albergínes farcides de pollastre, tomaca i ceba amb formatge gratinat i fruita	Revuelto de espárragos ajos tiernos y gambas con huevo y fruta / Regirat d'espàrrecs alls tendres i gambes amb ou i fruita	Crema de calabacín y puerro Arroz 3 delicias y yogur / Crema de carabasseta i porro Arròs 3 delícies i iogurt
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Acelgas o espinacas salteadas con pavo Huevo duro y fruta / Bledes o espinacs saltats amb pavo,Ou dur i fruita	Crema de calabaza,Lubina con patata asada y vaso de leche / Crema de carabassa,Llobarro amb creilla rostida i got de llet	Judías verdes con ajitos,Hamburguesa de pollo y fruta / Fesols tendres amb alls Hamburguesa de pollastre i fruita	Ensalada.Tosta de pan integral con tomate aguacate y jamón y fruta / Ensalada.Tosta de pa integral amb tomaca alvocat i pernil i fruita	Calamar en salsa de verduras y yogur / Calamar en salsa de verdures i iogurt
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Brócoli ,Boquerones al horno con ajo y perejil y fruta / Bròcoli ,Aladros al forn amb all i julivert i fruita	Ensalada,Sandwich mixto y fruta / Ensalada,Sàndwítx mixto i fruita	Consomé de verduras,Alitas de pollo y vaso de leche / Consomé de verdures,Alitas de pollastre i got de llet	Ensalada.Croquetas de merluza y fruta / Ensalada.Croquetes de lluç i fruita	Salmón al papillote con tomate, zanahoria, espárragos y yogur / Salmó al papillote amb tomaca, carlota, espàrrecs i iogurt

### GALLETAS DE AVENA Y ALMENDRA SIN AZÚCAR

**INGREDIENTES:** 200 gr de harina de avena integral, 100 gr de almendra molida o harina de almendra, 50 ml de aove, ralladura de dos limones, 1 cucharadita de levadura química, 1 huevo y 10 dátiles grandes sin el hueso

#### PROCEDIMIENTO

Lavamos los dátiles les quitamos el hueso y los troceamos. En el vaso de la batidora ponemos el huevo los dátiles y el aceite y trituramos bien. En un bol mezclamos las dos harinas con la ralladura de los limones y la levadura. A continuación incorporamos la mezcla de huevo, dátiles y aceite y vamos amasando con las manos hasta obtener una pasta.

Extendemos la masa con un rodillo sobre papel vegetal hasta obtener un grosor de unos 5mm y con moldes de galletas vamos haciendo las formas y colocamos sobre la bandeja del horno también sobre

papel vegetal y pintamos con huevo batido. Por último horneamos durante 10 min en el horno precalentado a 180º calor arriba y abajo.

Sugerencias : Así están buenisimas pero podemos variar la receta sustituyendo la ralladura de limón por esencia de vainilla o jengibre y canela.