

















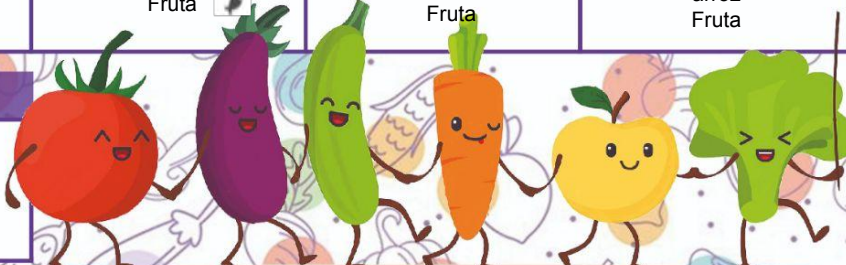


<b>Lunes 2</b> Sopa de fideo  Merluza estilo Orio  Fruta	<b>Martes 3</b> Arroz con tomate Alubias blancas con verduras Fruta	<b>Miércoles 4</b> Patatas guisadas Filete de ternera en salsa de zanahoria Fruta	<b>Jueves 5</b> Ensalada de maíz Garbanzos con verduras Yogur eco 	<b>Viernes 6</b> Macarrones con tomate  Lomo con pimientos Fruta
<b>Lunes 9</b> Puré de legumbre Hamburguesa de ternera con cebolla Fruta	<b>Martes 10</b> Pisto Croquetas con lechuga    Yogur	<b>Miércoles 11</b> Alubias rojas Ajoarriero  Fruta	<b>Jueves 12</b> Avena con verduras  Guisantes con zanahoria y jamón serrano Fruta	<b>Viernes 13</b> Ensalada mixta Pollo al horno con salsa de manzana Fruta
<b>Lunes 16</b> Menestra de verduras Guisado de ternera Fruta	<b>Martes 17</b> Alubia verde con patata San Marino con tomate natural   Fruta	<b>Miércoles 18</b> Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Yogur eco 	<b>Jueves 19</b> Ensalada mixta Espirales con tomate  Fruta	<b>Viernes 20</b> Puré de zanahoria Paella de pescado  Fruta
<b>Lunes 23</b> Ensalada de tomate y pepino Pasta con salsa de pimientos  Fruta	<b>Martes 24</b> Garbanzos con espinacas Relleno con tomate Yogur 	<b>Miércoles 25</b> Alubia verde con patata Limanda con salsa de calabaza Fruta 	<b>Jueves 26</b> Puré de verduras Alas de pollo al horno con pimientos Fruta	<b>Viernes 27</b> Ensalada de zanahoria Lentejas con verduras y arroz Fruta
<b>Lunes 30</b> Puré de calabacín Albondigas en salsa Fruta	<b>Martes 31</b> Purrusalda Merluza estilo Orio  Fruta			

## GALLETAS DE COCO Y AVENA

### INGREDIENTES:

2 plátanos

70 g de coco rallado

4 cucharadas de copos de avena finos

Canela en polvo

1 cucharadita de aceite de coco

### ELABORACIÓN:

Precalentar el horno a 200°C

Aplastar los plátanos con un tenedor.

Mezclar muy bien el plátano, coco, avena canela y aceite de coco.

Dar forma a las galletas. Puedes darles el grosor que quieras, yo las he hecho finitas

Meter al horno durante 10- 15 minutos y listo.