

Ensaladas de verán

Ensalada de langostinos



Ensalada de alquicres



Ensalada de xamón do país



Ingredientes por persoa:

6 - 8 langostinos

1 laranxa

folhas de leituga variadas

xerminados de soia en bote

Aliño: aceite de oliva, vinagre de módena, sal e o zume de 1 laranxa.

Preparación:

Pelar os langostinos. Pelar a laranxa e cortar en rodaxas.

Quentar unha prancha cun pouco de aceite de oliva e por as colas de langostinos a cociñar. Dar a volta.

Nun prato por as leitugas variadas, encima as rodaxas da laranxa e uns poucos de xerminados de soia no centro.

Colocar os langostinos no prato e aliñar coa mistura de aceite de oliva, vinagre de módena, un pouco de sal e o zume de 1 laranxa

(axustar as cantidades aos nosos gustos)

Lista para servir

Ingredientes:

Pementos vermellos asados

alquicres en conserva de

aceite de oliva

espárragos grosos

ourego seco

pementa negra

sal

aceite de oliva

vinagre de manzá

opcional: cebola

Preparación:

Aliñar os pementos vermellos asados con sal, aceite de oliva e vinagre de manzá.

Colocar os pementos nunha fonte e por enriba cebola picada si vos gusta, os espárragos brancos e os alquicres

Espolvorear un pouco de ourego seco e moer pementa negra por riba e listo para comer.

Opcional: podese por unhas gotas de vinagre balsámico.

Ingredientes para 4 persoas

100 g xamón do país

1 cebola cortada en aros

½ leitugas

2 tomates

16 olivas verdes

2 cda aceite de oliva

1 cda vinagre de sidra

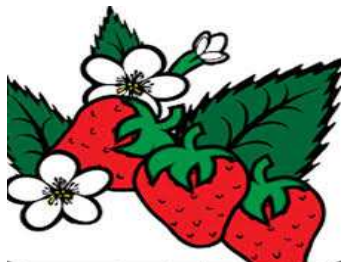
sal

Preparación

1. Nunha ensaladeira, mesturar lascas finiñas de xamón do país, unha cebola branca en aros; unhas folhas de leituga; dous tomates maduros, pelados, esdoados e cortados en coarteróns; unhas olivas sen oso e sen recheo; un grolo xeneroso de bó aceite de oliva e unhas pingas de vinagre de Sidra.

2. Remexer e servir.





MENÚS XUÑO 2017



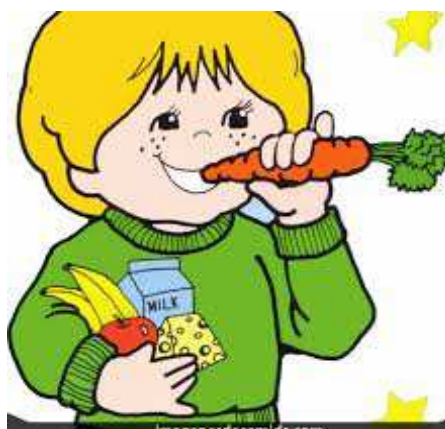
Primeira semana

Día 1 (Xoves)

Ensalada waldorf
Fideos con calamares
Iogur

Día 2 (Venres)

Sopa de pasta
Raxo con patacas fritidas
Froita e leite



Segunda semana

Día 5 (Luns)

Espaguetis con bonito
Tortilla francesa con ensalada
Froita e leite

Día 6 (Martes)

Feixóns verdes salteados
Carne asada con gornición
Queixo e marmelo

Día 7 (Mércores)

Coliflor rebozada
Pescada á mariñeira
Froita fresca e leite

Día 8 (Xoves)

Ensaladiña
Albóndegas con arroz
Iogur

Día 9 (Venres)

Crema de cenorias
Lasaña
Froita e leite

Terceira semana

Día 12 (Luns)

Feixóns verdes á madrileña
Tortilla española con tomate
Froita e leite

Día 13 (Martes)

Espinacas con bechamel
Lombo de porco a prancha
con patacas fritidas
Petit

Día 14 (Mércores)

Macarróns gratinados
Pavo estufado con ervellas e
xamón
Froita e leite

Día 15 (Xoves)

Ensalada italiana
Salmón na grella con patacas
ao vapor
Froita e leite

Día 16 (Venres)

Brócoli gratinado
Empanada de carne
Iogur

Cuarta semana

Día 19 (Luns)

Crema de espinacas
Polo guisado con fideos
Froita e leite

Día 20 (Martes)

Sopa de pasta
Filetes rusos con patacas
fritidas e salsa de tomate
Froita fresca e leite

Día 21 (Mércores)

Ensalada mixta
Castañeta con patacas ao vapor
Iogur

Día 22 (Xoves)

Puré de cenorias
Arroz tres delicias
Froita fresca e leite

Día 23 (Venres)

Ensaladiña
Pizza
Xeado