



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Octubre 2016

Si la nutrición y la salud te importan



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S6	3 Ensalada mixta Pollo con tomate Pan-Yogur	4 Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha Pan-Fruta-Leche	5 Guisantes con pavo Croquetas Pan-Fruta	6 Ensalada de tomate Pescado a la plancha Pan-Fruta-Leche	7 Sopa con quinoa Tosta de salmón y tomate Pan-Fruta-Leche	8 Lasaña vegetal/Pan-fruta Brócoli gratinado con salsa de queso Pan-Fruta	9 Cordero al horno y ensalada Enalada-Huevos rellenos Pan-Fruta-Leche
S7	10 Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha Fruta-Leche	11 Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados) Tortilla de queso Pan-Fruta	12 Ensaladilla con patata, zanahoria, guisante, cebolla, maíz, tomate, melva y mayonesa Pan-Fruta-Leche	13 Sopa juliana Pavo al limón Pan-Fruta-Leche	14 Brócoli al horno Sardinitas asadas Pan-Fruta-Leche	15 Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones Fruta-Leche	16 Arroz con conejo/Fruta Pastel de salmón Fruta
S8	17 Puré de patata y leche Ternera a la plancha Pan-Fruta	18 Huevos escalfados Guainición de guisantes al ajillo Pan-Fruta-Yogur	19 Crema de acelgas Salchichas de pavo al vino Pan-Fruta	20 Lubina al horno Patatas panaderas y pimiento rojo al horno Pan-Fruta-Leche	21 Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa Fruta-Yogur	22 Berenjenas rellenas/Pan-fruta Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso Fruta	23 Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y queso, empanado y queso) Fruta
S9	24 Ensalada mixta Flamenquines caseros Fruta	25 Revuelto de setas, champiñón y jamón Pan-Fruta-Leche	26 Sopa de fideos Boquerones con tomate natural Fruta	27 Crema de verduras Quesito fresco con membrillo Pan-Fruta	28 Verduras al horno Empanada de atún Fruta-Leche	29 Estofado de cordero/Pan-Fruta Patatas rellenas con jamón, queso Fruta	30 Pasta con verduras/Fruta Hamburguesa casera completa Fruta
S1	31 Puré de calabaza Redondo de ternera Pan-Fruta	31 Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y tomate) Pan-Fruta-Leche	31 Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) Pan-Fruta-Leche	31 Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca Pan-Fruta	31 Ensalada de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana Pan-Fruta	SUGERENCIA PARA COMIDA Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha Fruta-Yogur	

