



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana (LF)

Octubre 2018

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimienta rojo a la plancha <i>Fruta-Leche</i>	2 Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados) Tortilla de queso <i>Pan-Fruta</i>	3 Ensaladilla con patata, zanahoria, guisante, cebolla, maíz, tomate, melva y mavoheza <i>Pan-Fruta-Leche</i>	4 Sopa juliana Pavo al limón <i>Pan-Fruta-Leche</i>	5 Brócoli al horno Sardinitas asadas <i>Pan-Fruta-Leche</i>	6 <b>Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta</b> Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta-Leche</i>	7 <b>Arroz con conejo/Fruta</b> Pastel de salmón <i>Fruta</i>
8 Puré de patata y leche <i>Pan-Fruta</i>	9 Huevos escalfados <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	10 Hervido de acelga, patata, cebolla, zanahoria con sardinas en aceite <i>Pan-Fruta</i>	11 Lubina al horno con patatas y verduras <i>Pan-Fruta-Leche</i>	12 Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa <i>Fruta-Yogur</i>	13 <b>Berenjenas rellenas/Pan-fruta</b> Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso <i>Fruta</i>	14 <b>Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta</b> Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y <i>Fruta</i>
15 Ensalsada mixta Flamenguines caseros <i>Fruta</i>	16 Revuelto de setas, champiñón y jamón <i>Pan-Fruta-Leche</i>	17 Sopa de fideos Boquerones con tomate natural <i>Fruta</i>	18 Crema de verduras Quesito fresco con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	19 Verduras al horno Empanada de atún <i>Fruta-Leche</i>	20 <b>Estofado de cordero/Pan-Fruta</b> Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	21 <b>Pasta con verduras/Fruta</b> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
22 Puré de calabaza Redondo de ternera <i>Pan-Fruta</i>	23 Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimienta, y tomate) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	24 Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	25 Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y <i>Pan-Fruta</i>	26 Ensalada de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana <i>Pan-Fruta</i>	27 <b>Fideuá a la marinera/Pan-Fruta</b> Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, <i>Fruta-Yogur</i>	28 <b>Paella marinera/Pan-Fruta</b> Sopa de verdura-Lenguado <i>Pan-Fruta-Yogur</i>
29 Lombarda con manzana Pollo a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	30 Champiñones a la crema Tortilla de acelgas <i>Pan-Fruta</i>	31 Sopa de pescado Guisantes con jamón <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	32 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	33 Crema de calabaza Boquerones fritos <i>Pan-Yogur</i>	34 <b>Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones</b> <i>Fruta</i>	35 <b>Pescado en su jugo con patatas al horno</b> <i>Pan-Yogur</i>

