



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana (LF)

Noviembre 2018

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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>	1 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	2 Crema de calabaza Boquerones fritos <i>Pan-Yogur</i>	3 Pescado con verduras al horno/ Pan-Yogur Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta</i>	4 Canelones de carne/Pan-Fruta Pescado en su jugo con patatas al horno <i>Pan-Yogur</i>
5 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural <i>Pan-Fruta</i>	6 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul <i>Pan-Yogur</i>	7 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco <i>Pan-Fruta</i>	8 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras <i>Fruta-Leche</i>	9 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa <i>Pan-Fruta</i>	10 Lentejas estofadas/Pan-Fruta Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>	11 Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta Judías verdes con cebolla-Pescado <i>Pan-Fruta</i>
12 Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz y manzana <i>Pan-Fruta</i>	13 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón <i>Pan-Fruta</i>	14 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	15 Crema de verduras Salchichas frescas <i>Pan-Fruta</i>	16 Brócoli al horno Boquerones asados <i>Pan-Fruta-Leche</i>	17 Estofado de cordero/Pan-Fruta Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	18 Pasta con verduras/Fruta Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
19 Pollo en su jugo Verduras rebozadas <i>Pan-Yogur</i>	20 Sopa de verduras Pavo al ajillo <i>Pan-Fruta-Leche</i>	21 Ensalada con queso fresco Salmón a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	22 Judías verdes con tomate, patata, cebolla y atún Quesito Fresco <i>Pan-Fruta</i>	23 Crema de espinacas Pescado al horno <i>Pan-Fruta</i>	24 Potaje de garbanzos/Pan-Fruta Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún <i>Pan-Yogur</i>	25 Estofado de ternera/Pan-Fruta Sopa de verdura-Pescado <i>Pan-Fruta-Leche</i>
26 Ensalada mixta Pollo con tomate <i>Pan-Yogur</i>	27 Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha <i>Pan-Fruta-Leche</i>	28 Guisantes con pavo Croquetas <i>Pan-Fruta</i>	29 Ensalada de tomate Cazón marinado <i>Pan-Fruta-Leche</i>	30 Sopa con quinoa Tosta de salmón y tomate <i>Pan-Fruta-Leche</i>	1 Lasaña vegetal/Pan-fruta Brócoli gratinado con salsa de queso <i>Pan-Fruta</i>	2 Cordero al horno y ensalada Enalada-Huevos rellenos <i>Pan-Fruta-Leche</i>

