



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Diciembre 2017

Si la nutrición y la salud te importan

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S3	27 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural Pan-Fruta	28 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul Pan-Yogur	29 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco Pan-Fruta	30 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras Fruta-Leche	1 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa Pan-Fruta	2 Lentejas estofadas/Pan-Fruta	3 Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta
S4	4 Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz y manzana Pan-Fruta	5 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón Pan-Fruta	6 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo Pan-Fruta	7 Crema de verduras Salchichas frescas Pan-Fruta	8 Brócoli al horno Boquerones asados Pan-Fruta-Leche	9 Estofado de cordero/Pan-Fruta	10 Pasta con verduras/Fruta
S5	11 Pollo en su jugo Verduras rebozadas Pan-Yogur	12 Sopa de verduras Pavo al ajillo Pan-Fruta-Leche	13 Ensalada con queso fresco Salmón a la plancha Pan-Fruta	14 Judías verdes con tomate, patata, cebolla y atún Quesito Fresco Pan-Fruta	15 Crema de espinacas Pescado al horno Pan-Fruta	16 Potaje de garbanzos/Pan-Fruta	17 Estofado de ternera/Pan-Fruta
S6	18 Ensalada mixta Pollo con tomate Pan-Yogur	19 Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha Pan-Fruta-Leche	20 Guisantes con pavo Croquetas Pan-Fruta	21 Ensalada de tomate Cazón marinado Pan-Fruta-Leche	22 Sopa con quinoa Tosta de salmón y tomate Pan-Fruta-Leche	23 Lasaña vegetal/Pan-fruta	24 Cordero al horno y ensalada
S7	25 Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha Fruta-Leche	26 Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados) Tortilla de queso Pan-Fruta	27 Ensaladilla con patata, zanahoria, guisante, cebolla, maíz, tomate, melva y mayoheza Pan-Fruta-Leche	28 Sopa juliana Pavo al limón Pan-Fruta-Leche	29 Brócoli al horno Sardinitas asadas Pan-Fruta-Leche	30 Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta	31 Arroz con conejo/Fruta

