



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

ENERO 2018

Si la nutrición y la salud te importan

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S8	1 Puré de patata y leche <i>Pan-Fruta</i>	2 Huevos escalfados <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	3 Crema de acelgas <i>Pan-Fruta</i>	4 Lubina al horno <i>Pan-Fruta-Leche</i>	5 Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa <i>Fruta-Yogur</i>	6 Berenjenas rellenas/Pan-fruta Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso <i>Fruta</i>	7 Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y queso, empanado y queso) <i>Fruta</i>
S9	8 Ensalsada mixta Flamenquines caseros <i>Fruta</i>	9 Revuelto de setas, champiñón y jamón <i>Pan-Fruta-Leche</i>	10 Sopa de fideos Boquerones con tomate natural <i>Fruta</i>	11 Crema de verduras Quesito fresco con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	12 Verduras al horno Empanada de atún <i>Fruta-Leche</i>	13 Estofado de cordero/Pan-Fruta Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	14 Pasta con verduras/Fruta Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
S1	15 Puré de calabaza Redondo de ternera <i>Pan-Fruta</i>	16 Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y tomate) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	17 Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	18 Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca <i>Pan-Fruta</i>	19 Ensalda de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana <i>Pan-Fruta</i>	20 Fideuá a la marinera/Pan-Fruta Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacin, puerro y pimiento rojo a la plancha <i>Fruta-Yogur</i>	21 Paella marinera/Pan-Fruta Sopa de verdura-Lenguado <i>Pan-Fruta-Yogur</i>
S2	22 Lombarda con manzana Pollo a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	23 Champiñones a la crema Tortilla de acelgas <i>Pan-Fruta</i>	24 Guisantes con jamón <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	25 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	26 Crema de calabaza Boquerones fritos <i>Pan-Yogur</i>	27 Pescado con verduritas al horno/Pan-Yogur Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta</i>	28 Canelones de carne/Pan-Fruta Pescado en su jugo con patatas al horno <i>Pan-Yogur</i>
S3	29 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural <i>Pan-Fruta</i>	30 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul <i>Pan-Yogur</i>	31 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco <i>Pan-Fruta</i>	1 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras <i>Fruta-Leche</i>	1 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa <i>Pan-Fruta</i>	2 Lentejas estofadas/Pan-Fruta Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>	3 Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta Judías verdes con cebolla-Pescado <i>Pan-Fruta</i>

