



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana (LF)

Enero 2019

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

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

