



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Abril 2017

Si la nutrición y la salud te importan



|    | Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Sábado   | Domingo   |
|----|--|--|--|--|---|--|---|
| S5 | 3<br>Pollo en su jugo<br>Verduras rebozadas<br>Pan-Yogur   | 4<br>Sopa de verduras<br>Tortilla francesa<br>Pan-Fruta-Leche                          | 5<br>Ensalada con queso fresco<br>Salchichas a la plancha<br>Pan-Fruta                                       | 6<br>Judías verdes con tomate, patata,cebolla y atún<br>Pan-Fruta-Leche                | 7<br>Crema de espinacas<br>Pescado al horno<br>Pan-Fruta                        | 8<br>Potaje de garbanzos/Pan-Fruta<br>Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún<br>Pan-Yogur          | 9<br>Estofado de ternera/Pan-Fruta<br>Sopa de verdura-Pescado<br>Pan-Fruta-Leche  |
| S6 | 10<br>Ensalada mixta<br>Pollo con tomate<br>Pan-Yogur  | 11<br>Revuelto de judías verdes<br>Pescado a la plancha<br>Pan-Fruta-Leche             | 12<br>Guisantes con pavo<br>Croquetas<br>Pan-Fruta   | 13<br>Ensalada de tomate<br>Pescado a la plancha<br>Pan-Fruta-Leche                    | 14<br>Sopa con quinoa<br>Tosta de salmón y tomate<br>Pan-Fruta-Leche            | 15<br>Lasaña vegetal/Pan-fruta<br>Brócoli gratinado con salsa de queso<br>Pan-Fruta                | 16<br>Cordero al horno y ensalada<br>Enalada-Huevos rellenos<br>Pan-Fruta-Leche   |
| S7 | 17<br>Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha<br>Fruta-Leche | 18<br>Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados)<br>Tortilla de queso<br>Pan-Fruta | 19<br>Ensaladilla con patata,zanahoria, guisante, cebolla, maiz, tomate, melva y mayohesa<br>Pan-Fruta-Leche | 20<br>Sopa juliana<br>Pavo al limón<br>Pan-Fruta-Leche                                 | 21<br>Brócoli al horno<br>Sardinitas asadas<br>Pan-Fruta-Leche                  | 22<br>Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta<br>Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones<br>Fruta-Leche | 23<br>Arroz con conejo/Fruta<br>Pastel de salmón<br>Fruta   |
| S8 | 24<br>Puré de patata y leche<br>Ternera a la plancha<br>Pan-Fruta  | 25<br>Huevos escalfados<br>Guainición de guisantes al ajillo<br>Pan-Fruta-Yogur        | 26<br>Crema de acelgas<br>Salchichas de pavo al vino<br>Pan-Fruta  | 27<br>Lubina al horno<br>Patatas panaderas y pimiento rojo al horno<br>Pan-Fruta-Leche | 28<br>Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa<br>Fruta-Yogur | 29<br>Berenjenas rellenas/Pan-fruta<br>Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso<br>Fruta     | 30<br>Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta<br>Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y queso, empanado y queso)<br>Fruta |

