



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Marzo 2017

Si la nutrición y la salud te importan



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S9	27 Ensalada mixta Flamenquines caseros Fruta	28 Revuelto de setas, Champiñón y jamón Pan-Fruta-Leche	1 Sopa de fideos Boquerones con tomate natural Fruta	2 Crema de verduras Quesito fresco con membrillo Pan-Fruta	3 Verduras al horno Empanada de atún Fruta-Leche	4 Estofado de cordero/Pan-Fruta Patatas rellenas con jamón, queso Fruta	5 Pasta con verduras/Fruta Hamburguesa casera completa Fruta
S1	6 Puré de calabaza Redondo de ternera Pan-Fruta	7 Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y) Pan-Fruta-Leche	8 Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) Pan-Fruta-Leche	9 Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca Pan-Fruta	10 Ensalda de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana Pan-Fruta	11 Paella marinera/Pan-Fruta Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha Fruta-Yogur	12 Sopa de verdura-Lenguado Pan-Fruta-Yogur
S2	13 Lombarda con manzana Pollo a la plancha Pan-Fruta	14 Champiñones a la crema Tortilla de acelgas Pan-Fruta	15 Guisantes con jamón Pan-Fruta-Yogur	16 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor Pan-Fruta-Yogur	17 Crema de calabaza Boquerones fritos Pan-Yogur	18 Pescado con verduritas al horno/ Pan-Yogur Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones Fruta	19 Canelones de carne/Pan-Fruta Pescado en su jugo con patatas al horno Pan-Yogur
S3	20 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural Pan-Fruta	21 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul Pan-Yogur	22 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco Pan-Fruta	23 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras Fruta-Leche	24 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa Pan-Fruta	25 Lentejas estofadas/Pan-Fruta Hamburguesa casera completa Fruta	26 Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta Judías verdes con cebolla-Pescado Pan-Fruta
S4	27 Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz y manzana Pan-Fruta	28 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón Pan-Fruta	29 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo Pan-Fruta	30 Crema de verduras Salchichas Pan-Fruta	31 Brócoli al horno Boquerones asados Pan-Fruta-Leche	32 Crema de verduras-Pescado Pan-Yogur	33 Tortilla a la plancha-Pollo Pan-Fruta-Yogur

