Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Septiembre 2017

Si la nutrición y la salud te importan

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S1	11 Puré de calabaza Redondo de ternera *Pan-Fruta*	12 Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y tomate) *Pan-Fruta-Leche*	13 Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) *Pan-Fruta-Leche*	14 Sopa de pescado Rodajas de mozzarela y tomate natural con aceite y albahaca *Pan-Fruta*	15 Ensalda de maiz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana *Pan-Fruta*	16 **Fideuá a la marinera/Pan-Fruta** Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha *Fruta-Yogur*	17 **Paella marinera/Pan-Fruta** Sopa de verdura-Lenguado *Pan-Fruta-Yogur*
S2	18 Lombarda con manzana Pollo a la plancha *Pan-Fruta*	19 Champiñones a la crema Tortilla de acelgas *Pan-Fruta*	20 Guisantes con jamón *Pan-Fruta-Yogur*	21 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor *Pan-Fruta-Yogur*	22 Crema de calabaza Boquerones fritos *Pan-Yogur*	23 **Pescado con verduritas al horno/ Pan-Yogur** Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones *Fruta*	24 **Canelones de carne/Pan-Fruta** Pescado en su jugo con patatas al horno *Pan-Yogur*
S3	25 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural *Pan-Fruta*	26 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul *Pan-Yogur*	27 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco *Pan-Fruta*	28 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras *Fruta-Leche*	29 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa *Pan-Fruta*	30 **Lentejas estofadas/Pan-Fruta** Hamburguesa casera completa *Fruta*	31 **Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta** Judías verdes con cebolla-Pescado *Pan-Fruta*