



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana (LF)

Abril 2018

Si la nutrición y la salud te importan

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S	2 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural <i>Pan-Fruta</i>	3 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul <i>Pan-Yogur</i>	4 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco <i>Pan-Fruta</i>	5 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras <i>Fruta-Leche</i>	6 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa <i>Pan-Fruta</i>	7 <b>Lentejas estofadas/Pan-Fruta</b> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>	8 <b>Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta</b> Judías verdes con cebolla- Pescado <i>Pan-Fruta</i>
S	9 Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz v manzana <i>Pan-Fruta</i>	10 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón <i>Pan-Fruta</i>	11 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	12 Crema de verduras Salchichas frescas <i>Pan-Fruta</i>	13 Brócoli al horno Boquerones asados <i>Pan-Fruta-Leche</i>	14 <b>Estofado de cordero/Pan-Fruta</b> Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	15 <b>Pasta con verduras/Fruta</b> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
S	16 Pollo en su jugo Verduras rebozadas <i>Pan-Yogur</i>	17 Sopa de verduras Pavo al ajillo <i>Pan-Fruta-Leche</i>	18 Ensalada con queso fresco Salmón a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	19 Judías verdes con tomate, patata,cebolla y atún Quesito Fresco <i>Pan-Fruta</i>	20 Crema de espinacas Pescado al horno <i>Pan-Fruta</i>	21 <b>Potaje de garbanzos/Pan-Fruta</b> Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún <i>Pan-Yogur</i>	22 <b>Estofado de ternera/Pan-Fruta</b> Sopa de verdura-Pescado <i>Pan-Fruta-Leche</i>
S	23 Ensalada mixta Pollo con tomate <i>Pan-Yogur</i>	24 Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha <i>Pan-Fruta-Leche</i>	25 Guisantes con pavo Croquetas <i>Pan-Fruta</i>	26 Ensalada de tomate Cazón marinado <i>Pan-Fruta-Leche</i>	27 Sopa con quinoa Tosta de salmón y tomate <i>Pan-Fruta-Leche</i>	28 <b>Lasaña vegetal/Pan-fruta</b> Brócoli gratinado con salsa de queso <i>Pan-Fruta</i>	29 <b>Cordero al horno y ensalada</b> Enalada-Huevos rellenos <i>Pan-Fruta-Leche</i>
S	30 Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, <i>Fruta-Leche</i>	1 Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados) Tortilla de queso <i>Pan-Fruta</i>	2 Ensaladilla con patata,zanahoria, guisante, <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 <b>Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta</b> Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta-Leche</i>	6 <b>Arroz con conejo/Fruta</b> Pastel de salmón <i>Fruta</i>

