



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Febrero 2018

Si la nutrición y la salud te importan

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S3	<p>49</p> <p>Papa de patata</p> <p>Pasta a la plancha con tomate natural</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>50</p> <p>Ensalada con espinacas, trussadas</p> <p>Pescado azul</p> <p>Pan-Yogur</p>	<p>51</p> <p>Arroz rojo/garbanos con patata</p> <p>Quesito fresco</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>1</p> <p>Sopa de verdura y sémola</p> <p>Croquetas caseras</p> <p>Fruta-Leche</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Huevo cocido con mayonesa</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas/Pan-Fruta</p> <p>Hamburguesa casera completa</p> <p>Fruta</p>	<p>4</p> <p>Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta</p> <p>Judías verdes con cebolla-Pescado</p> <p>Pan-Fruta</p>
S4	<p>5</p> <p>Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz y manzana</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>6</p> <p>Tomate al ajillo y zanahoria rallada</p> <p>Salteado de champiñón y jamón</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Quesito con membrillo</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Salchichas frescas</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>9</p> <p>Brócoli al horno</p> <p>Boquerones asados</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>10</p> <p>Estofado de cordero/Pan-Fruta</p> <p>Patatas rellenas con jamón, queso</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Pasta con verduras/Fruta</p> <p>Hamburguesa casera completa</p> <p>Fruta</p>
S5	<p>12</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Verduras rebozadas</p> <p>Pan-Yogur</p>	<p>13</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pavo al ajillo</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>14</p> <p>Ensalada con queso fresco</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>15</p> <p>Judías verdes con tomate, patata,cebolla y atún</p> <p>Quesito Fresco</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Pescado al horno</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos/Pan-Fruta</p> <p>Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún</p> <p>Pan-Yogur</p>	<p>18</p> <p>Estofado de ternera/Pan-Fruta</p> <p>Sopa de verdura-Pescado</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>
S6	<p>19</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Pollo con tomate</p> <p>Pan-Yogur</p>	<p>20</p> <p>Revuelto de judías verdes</p> <p>Pescado a la plancha</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>21</p> <p>Guisantes con pavo</p> <p>Croquetas</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Cazón marinado</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>23</p> <p>Sopa con quinoa</p> <p>Tosta de salmón y tomate</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>24</p> <p>Lasaña vegetal/Pan-fruta</p> <p>Brócoli gratinado con salsa de queso</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>25</p> <p>Cordero al horno y ensalada</p> <p>Enalada-Huevos rellenos</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>
S7	<p>26</p> <p>Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha</p> <p>Fruta-Leche</p>	<p>27</p> <p>Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensaladilla con patata,zanahoria, guisante, cebolla, maíz, tomate, melva y mayohera</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>29</p> <p>Sopa italiana</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>30</p> <p>Brócoli al horno</p> <p>Sardinitas asadas</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>31</p> <p>Ensalada Mixta-Fruta y Verduras</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>32</p> <p>Pavo al salmón</p> <p>Fruta</p>

