



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

Noviembre 2018

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29 Lombarda con manzana Pollo a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	30 Champiñones a la crema Tortilla de acelgas <i>Pan-Fruta</i>	31 Sopa de pescado Guisantes con jamón <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	1 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	2 Crema de calabaza Boquerones fritos <i>Pan-Yogur</i>	3 <b>Pescado con verduritas al horno/ Pan-Yogur</b> Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta</i>	4 <b>Canelones de carne/Pan-Fruta</b> Pescado en su jugo con patatas al horno <i>Pan-Yogur</i>
5 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural <i>Pan-Fruta</i>	6 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul <i>Pan-Yogur</i>	7 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco <i>Pan-Fruta</i>	8 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras <i>Fruta-Leche</i>	9 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa <i>Pan-Fruta</i>	10 <b>Lentejas estofadas/Pan-Fruta</b> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>	11 <b>Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta</b> Judías verdes con cebolla-Pescado <i>Pan-Fruta</i>
12 Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz y manzana <i>Pan-Fruta</i>	13 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón <i>Pan-Fruta</i>	14 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	15 Crema de verduras Salchichas frescas <i>Pan-Fruta</i>	16 Brócoli al horno Boquerones asados <i>Pan-Fruta-Leche</i>	17 <b>Estofado de cordero/Pan-Fruta</b> Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	18 <b>Pasta con verduras/Fruta</b> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
19 Pollo en su jugo Verduras rebozadas <i>Pan-Yogur</i>	20 Sopa de verduras Pavo al ajillo <i>Pan-Fruta-Leche</i>	21 Ensalada con queso fresco Salmón a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	22 Judías verdes con tomate, patata, cebolla y atún Quesito Fresco <i>Pan-Fruta</i>	23 Crema de espinacas Pescado al horno <i>Pan-Fruta</i>	24 <b>Potaje de garbanzos/Pan-Fruta</b> Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún <i>Pan-Yogur</i>	25 <b>Estofado de ternera/Pan-Fruta</b> Sopa de verdura-Pescado <i>Pan-Fruta-Leche</i>
26 Ensalada mixta Pollo con tomate <i>Pan-Yogur</i>	27 Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha <i>Pan-Fruta-Leche</i>	28 Guisantes con pavo Croquetas <i>Pan-Fruta</i>	29 Ensalada de tomate Cazón marinado <i>Pan-Fruta-Leche</i>	30 Sopa con quinoa Tosta de salmón y tomate <i>Pan-Fruta-Leche</i>	1 <b>Lasaña vegetal/Pan-fruta</b> Brócoli gratinado con salsa de queso <i>Pan-Fruta</i>	2 <b>Cordero al horno y ensalada</b> Enalada-Huevos rellenos <i>Pan-Fruta-Leche</i>

