



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Noviembre 2016

Si la nutrición y la salud te importan



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S1	31 Puré de calabaza Redondo de ternera Pan-Fruta	1 Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y) Pan-Fruta-Leche	2 Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) Pan-Fruta-Leche	3 Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca Pan-Fruta	4 Ensalada de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana Pan-Fruta	5 Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha Fruta-Yogur	6 Paella marinera/Pan-Fruta Sopa de verdura-Lenguado Pan-Fruta-Yogur
S2	7 Lombarda con manzana Pollo a la plancha Pan-Fruta	8 Champiñones a la crema Tortilla de acelgas Pan-Fruta	9 Guisantes con jamón Pan-Fruta-Yogur	10 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor Pan-Fruta-Yogur	11 Crema de calabaza Boquerones fritos Pan-Yogur	12 Pescado con verduritas al horno/ Pan-Yogur Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones Fruta	13 Canelones de carne/Pan-Fruta Pescado en su jugo con patatas al horno Pan-Yogur
S3	14 Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural Pan-Fruta	15 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul Pan-Yogur	16 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco Pan-Fruta	17 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras Fruta-Leche	18 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa Pan-Fruta	19 Lentejas estofadas/Pan-Fruta Hamburguesa casera completa Fruta	20 Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta Judías verdes con cebolla-Pescado Pan-Fruta
S4	21 Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz y manzana Pan-Fruta	22 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón Pan-Fruta	23 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo Pan-Fruta	24 Crema de verduras Salchichas Pan-Fruta	25 Brócoli al horno Boquerones asados Pan-Fruta-Leche	26 Pasta con pollo/Pan-Fruta Crema de acelgas-Pescado Pan-Yogur	27 Albóndigas con patatas/Pan-Fruta Verduras a la plancha-Pavo Pan-Fruta-Yogur
S5	28 Pollo en su jugo Verduras rebozadas Pan-Yogur	29 Sopa de verduras Tortilla francesa Pan-Fruta-Leche	30 Ensalada con queso fresco Salchichas a la plancha Pan-Fruta	1 Judías verdes con tomate, patata, cebolla y atún Pan-Fruta-Leche	2 Crema de espinacas Pescado al horno Pan-Fruta	3 Potaje de garbanzos/Pan-Fruta Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún Pan-Yogur	4 Estofado de ternera/Pan-Fruta Sopa de verdura-Pescado Pan-Fruta-Leche

