



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Noviembre 2017

Si la nutrición y la salud te importan

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S8	<b>30</b> Puré de patata y leche Ternera a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	<b>31</b> Huevos escalfados Guainición de guisantes al ajillo <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	<b>1</b> Crema de acelgas Salchichas de pavo al vino <i>Pan-Fruta</i>	<b>2</b> Lubina al horno Patatas panaderas y pimiento rojo al horno <i>Pan-Fruta-Leche</i>	<b>3</b> Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa <i>Fruta-Yogur</i>	<b>4</b> Berenjenas rellenas/Pan-fruta Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso <i>Fruta</i>	<b>5</b> Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y queso, empanado y queso)
S9	<b>6</b> Ensalsada mixta Flamenquines caseros <i>Fruta</i>	<b>7</b> Revuelto de setas, champiñón y jamón <i>Pan-Fruta-Leche</i>	<b>8</b> Sopa de fideos Boquerones con tomate natural <i>Fruta</i>	<b>9</b> Crema de verduras Quesito fresco con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	<b>10</b> Verduras al horno Empanada de atún <i>Fruta-Leche</i>	<b>11</b> Estofado de cordero/Pan-Fruta Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	<b>12</b> Pasta con verduras/Fruta Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
S1	<b>13</b> Puré de calabaza Redondo de ternera <i>Pan-Fruta</i>	<b>14</b> Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y tomate) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	<b>15</b> Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	<b>16</b> Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca <i>Pan-Fruta</i>	<b>17</b> Ensalda de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana <i>Pan-Fruta</i>	<b>18</b> Fideuá a la marinera/Pan-Fruta Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacin, puerro y pimiento rojo a la plancha <i>Fruta-Yogur</i>	<b>19</b> Paella marinera/Pan-Fruta Sopa de verdura-Lenguado <i>Pan-Fruta-Yogur</i>
S2	<b>20</b> Lombarda con manzana Pollo a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	<b>21</b> Champiñones a la crema Tortilla de acelgas <i>Pan-Fruta</i>	<b>22</b> Guisantes con jamón <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	<b>23</b> Sopa de verduras Pescado blanco al vapor <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	<b>24</b> Crema de calabaza Boquerones fritos <i>Pan-Yogur</i>	<b>25</b> Pescado con verduritas al horno/Pan-Yogur Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta</i>	<b>26</b> Canelones de carne/Pan-Fruta Pescado en su jugo con patatas al horno <i>Pan-Yogur</i>
S3	<b>27</b> Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural <i>Pan-Fruta</i>	<b>28</b> Ensalada con espárragos troceados Pescado azul <i>Pan-Yogur</i>	<b>29</b> Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco <i>Pan-Fruta</i>	<b>30</b> Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras <i>Fruta-Leche</i>	<b>1</b> Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa <i>Pan-Fruta</i>	<b>2</b> Lentejas estofadas/Pan-Fruta Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>	<b>3</b> Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta Judías verdes con cebolla-Pescado <i>Pan-Fruta</i>

