



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Octubre 2017

Si la nutrición y la salud te importan



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S4	2 Ensalada variada con lechuga, pollo, quesito, piña, maíz y manzana <i>Pan-Fruta</i>	3 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón <i>Pan-Fruta</i>	4 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	5 Crema de verduras Salchichas <i>Pan-Fruta</i>	6 Brócoli al horno Boquerones asados <i>Pan-Fruta-Leche</i>	7 Estofado de cordero/Pan-Fruta Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	8 Pasta con verduras/Fruta Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
S5	9 Pollo en su jugo Verduras rebozadas <i>Pan-Yogur</i>	10 Sopa de verduras Tortilla francesa <i>Pan-Fruta-Leche</i>	11 Ensalada con queso fresco Salchichas a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	12 Judías verdes con tomate, patata, cebolla y atún <i>Pan-Fruta-Leche</i>	13 Crema de espinacas Pescado al horno <i>Pan-Fruta</i>	14 Potaje de garbanzos/Pan-Fruta Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún <i>Pan-Yogur</i>	15 Estofado de ternera/Pan-Fruta Sopa de verdura-Pescado <i>Pan-Fruta-Leche</i>
S6	16 Ensalada mixta Pollo con tomate <i>Pan-Yogur</i>	17 Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha <i>Pan-Fruta-Leche</i>	18 Guisantes con pavo Croquetas <i>Pan-Fruta</i>	19 Ensalada de tomate Pescado a la plancha <i>Pan-Fruta-Leche</i>	20 Sopa con quinoa Tosta de salmón y tomate <i>Pan-Fruta-Leche</i>	21 Lasaña vegetal/Pan-fruta Brócoli gratinado con salsa de queso <i>Pan-Fruta</i>	22 Cordero al horno y ensalada Enalada-Huevos rellenos <i>Pan-Fruta-Leche</i>
S7	23 Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha <i>Fruta-Leche</i>	24 Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados) Tortilla de queso <i>Pan-Fruta</i>	25 Ensaladilla con patata, zanahoria, guisante, cebolla, maíz, tomate, melva y mayoheesa <i>Pan-Fruta-Leche</i>	26 Sopa juliana Pavo al limón <i>Pan-Fruta-Leche</i>	27 Brócoli al horno Sardinitas asadas <i>Pan-Fruta-Leche</i>	28 Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta-Leche</i>	29 Arroz con conejo/Fruta Pastel de salmón <i>Fruta</i>
S8	30 Puré de patata y leche Ternera a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	31 Huevos escalfados Guainición de guisantes al ajillo <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	1 Crema de acelgas Salchichas de pavo al vino <i>Pan-Fruta</i>	2 Lubina al horno Patatas panaderas y pimiento rojo al horno <i>Pan-Fruta-Leche</i>	3 Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa <i>Fruta-Yogur</i>	4 Berenjenas rellenas/Pan-fruta Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso <i>Fruta</i>	5 Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y queso, empanado y frito) <i>Fruta</i>

