



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Marzo 2018

*Si la nutrición y la salud te importan*

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S7	<p>3</p> <p>Pollo con Palitos de pechuga de zanahoria, calabacín, puerro y ajo, acompañado con a la plancha</p> <p>Fruta-Leche</p>	<p>4</p> <p>Julias verdes con tomate y cebolla (cocinados)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>5</p> <p>Ensaladilla con patata zanahoria, guisante, cebolla, maíz, tomate, maíz y mayonesa</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>1</p> <p>Sopa juliana</p> <p>Pavo al limón</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>2</p> <p>Brócoli al horno</p> <p>Sardinitas asadas</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>3</p> <p>Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta</p> <p>Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones</p> <p>Fruta-Leche</p>	<p>4</p> <p>Arroz con conejo/Fruta</p> <p>Pastel de salmón</p> <p>Fruta</p>
S8	<p>5</p> <p>Puré de patata y leche</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>6</p> <p>Huevos escalfados</p> <p>Pan-Fruta-Yogur</p>	<p>7</p> <p>Crema de acelgas</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lubina al horno</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>9</p> <p>Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa</p> <p>Fruta-Yogur</p>	<p>10</p> <p>Berenjenas rellenas/Pan-fruta</p> <p>Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta</p> <p>Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y queso, empanado y queso)</p> <p>Fruta</p>
S9	<p>12</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Flamenquines caseros</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Revuelto de setas, champiñón y jamón</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>14</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Boquerones con tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Quesito fresco con membrillo</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>16</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Fruta-Leche</p>	<p>17</p> <p>Estofado de cordero/Pan-Fruta</p> <p>Patatas rellenas con jamón, queso</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Pasta con verduras/Fruta</p> <p>Hamburguesa casera completa</p> <p>Fruta</p>
S1	<p>19</p> <p>Puré de calabaza</p> <p>Redondo de ternera</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>20</p> <p>Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y tomate)</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>21</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Lacón a la gallega (aceite y pimentón)</p> <p>Pan-Fruta-Leche</p>	<p>22</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada de maíz, piña, lechuga y manzana</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>24</p> <p>Fideuá a la marinera/Pan-Fruta</p> <p>Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha</p> <p>Fruta-Yogur</p>	<p>25</p> <p>Paella marinera/Pan-Fruta</p> <p>Sopa de verdura-Lenguado</p> <p>Pan-Fruta-Yogur</p>
S2	<p>26</p> <p>Lombarda con manzana</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>27</p> <p>Champiñones a la crema</p> <p>Tortilla de acelgas</p> <p>Pan-Fruta</p>	<p>28</p> <p>Guisantes con jamón</p> <p>Pan-Fruta-Yogur</p>	<p>29</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pescado blanco al vapor</p> <p>Pan-Fruta-Yogur</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Boquerones fritos</p> <p>Pan-Yogur</p>	<p>31</p> <p>Pescado con verduritas al horno/Pan-Yogur</p> <p>Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones</p> <p>Fruta</p>	<p>1</p> <p>Canelones de carne/Pan-Fruta</p> <p>Pescado en su jugo con patatas al horno</p> <p>Pan-Yogur</p>

