



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Marzo 2019

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

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

