



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Mayo 2019

Sugerencia para comida

Sugerencia para cena

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

