



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Febrero 2017

Si la nutrición y la salud te importan



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S5	27 Pollo en su jugo Verduras rebozadas Pan-Yogur	28 Sopa de verduras Tortilla francesa Pan-Fruta-Leche	1 Ensalada con queso fresco Salchichas a la plancha Pan-Fruta	2 Judías verdes con tomate, patata,cebolla y atún Pan-Fruta-Leche	3 Crema de espinacas Pescado al horno Pan-Fruta	4 Potaje de garbanzos/Pan-Fruta Ensalada de zanahoria-Tortilla de atún Pan-Yogur	5 Estofado de ternera/Pan-Fruta Sopa de verdura-Pescado Pan-Fruta-Leche
S6	6 Ensalada mixta Pollo con tomate Pan-Yogur	7 Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha Pan-Fruta-Leche	8 Guisantes con pavo Croquetas Pan-Fruta	9 Ensalada de tomate Pescado a la plancha Pan-Fruta-Leche	10 Sopa con quinoa Tosta de salmón y tomate Pan-Fruta-Leche	11 Lasaña vegetal/Pan-fruta Brócoli gratinado con salsa de queso Pan-Fruta	12 Cordero al horno y ensalada Enalada-Huevos rellenos Pan-Fruta-Leche
S7	13 Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha Fruta-Leche	14 Judías verdes con tomate y cebolla (cocinados) Tortilla de queso Pan-Fruta	15 Ensaladilla con patata,zanahoria, guisante, cebolla, maíz, tomate, melva y mayohesa Pan-Fruta-Leche	16 Sopa juliana Pavo al limón Pan-Fruta-Leche	17 Brócoli al horno Sardinitas asadas Pan-Fruta-Leche	18 Pasta con salsa pesto de espinacas/Fruta Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones Fruta-Leche	19 Arroz con conejo/Fruta Pastel de salmón Fruta
S8	20 Puré de patata y leche Ternera a la plancha Pan-Fruta	21 Huevos escalfados Guainición de guisantes al ajillo Pan-Fruta-Yogur	22 Crema de acelgas Salchichas de pavo al vino Pan-Fruta	23 Lubina al horno Patatas panaderas y pimiento rojo al horno Pan-Fruta-Leche	24 Tostas de lombarda en juliana, con atún natural y mayonesa Fruta-Yogur	25 Berenjenas rellenas/Pan-fruta Crepes de espárragos verdes, zanahoria y queso Fruta	26 Menestra de verduras y bacalao/Pan-fruta Tomate natural con ajito-Libritos caseros (lomo y queso, empanado y queso) Fruta
S9	27 Ensalada mixta Flamenquines caseros Fruta	28 Revuelto de setas, champiñón y jamón Pan-Fruta-Leche	29 Sopa de fideos Boquerones con tomate natural Fruta	30 Crema de verduras Quesito fresco con membrillo Pan-Fruta	31 Verduras al horno Empanada de atún Fruta-Leche	32 Tortilla francesa con jamón y queso Fruta	1 Tortilla francesa con jamón y queso Fruta

