



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



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

