



Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Mayo 2017

Si la nutrición y la salud te importan



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S9	1 Ensalada mixta Flamenquines caseros <i>Fruta</i>	2 Revuelto de setas, champiñón y jamón <i>Pan-Fruta-Leche</i>	3 Sopa de fideos Boquerones con tomate natural <i>Fruta</i>	4 Crema de verduras Quesito fresco con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	5 Verduras al horno Empanada de atún <i>Fruta-Leche</i>	6 Estofado de cordero/ <i>Pan-Fruta</i> Patatas rellenas con jamón, queso <i>Fruta</i>	7 Pasta con verduras/ <i>Fruta</i> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>
S1	8 Puré de calabaza Redondo de ternera <i>Pan-Fruta</i>	9 Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y tomate) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	10 Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	11 Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca <i>Pan-Fruta</i>	12 Ensalada de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana <i>Pan-Fruta</i>	13 Fideuá a la marinera/ <i>Pan-Fruta</i> Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha <i>Fruta-Yogur</i>	14 Paella marinera/ <i>Pan-Fruta</i> Sopa de verdura-Lenguado <i>Pan-Fruta-Yogur</i>
S2	15 Lombarda con manzana Pollo a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	16 Champiñones a la crema Tortilla de acelgas <i>Pan-Fruta</i>	17 Guisantes con jamón <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	18 Sopa de verduras Pescado blanco al vapor <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	19 Crema de calabaza Boquerones fritos <i>Pan-Yogur</i>	20 Pescado con verduritas al horno/ <i>Pan-Yogur</i> Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta</i>	21 Canelones de carne/ <i>Pan-Fruta</i> Pescado en su jugo con patatas al horno <i>Pan-Yogur</i>
S3	22 Tempera a la plancha con tomate natural <i>Pan-Fruta</i>	23 Ensalada con espárragos troceados Pescado azul <i>Pan-Yogur</i>	24 Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco <i>Pan-Fruta</i>	25 Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras <i>Fruta-Leche</i>	26 Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa <i>Pan-Fruta</i>	27 Lentejas estofadas/ <i>Pan-Fruta</i> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>	28 Arroz a la cubana con salchichas/ <i>Pan-Fruta</i> Judías verdes con cebolla-Pescado <i>Pan-Fruta</i>
S4	29 Ensalada variada con lechuga, pollo, queso, piña, maíz y manzana <i>Pan-Fruta</i>	30 Tomate al ajillo y zanahoria rallada Salteado de champiñón y jamón <i>Pan-Fruta</i>	31 Judías verdes con tomate Quesito con membrillo <i>Pan-Fruta</i>	1 Crema de verduras Salchichas <i>Pan-Fruta</i>	2 Brócoli al horno Boquerones asados <i>Pan-Fruta-Leche</i>		

