



# Menú Sugerencias para Cenas y Fines de Semana

Septiembre 2017

Si la nutrición y la salud te importan



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S1	<b>11</b> Puré de calabaza Redondo de ternera <i>Pan-Fruta</i>	<b>12</b> Salmón en papillote (con tiras de zanahoria, puerro, pimiento, y tomate) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	<b>13</b> Ensalada mixta Lacón a la gallega (aceite y pimentón) <i>Pan-Fruta-Leche</i>	<b>14</b> Sopa de pescado Rodajas de mozzarella y tomate natural con aceite y albahaca <i>Pan-Fruta</i>	<b>15</b> Ensalada de maíz, piña, lechuga y manzana Calamares a la romana <i>Pan-Fruta</i>	<b>16</b> <b>Fideuá a la marinera/Pan-Fruta</b> Burritos con Palitos de pechuga de pollo, zanahoria, Calabacín, puerro y pimiento rojo a la plancha <i>Fruta-Yogur</i>	<b>17</b> <b>Paella marinera/Pan-Fruta</b> Sopa de verdura-Lenguado <i>Pan-Fruta-Yogur</i>
S2	<b>18</b> Lombarda con manzana Pollo a la plancha <i>Pan-Fruta</i>	<b>19</b> Champiñones a la crema Tortilla de acelgas <i>Pan-Fruta</i>	<b>20</b> Guisantes con jamón <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	<b>21</b> Sopa de verduras Pescado blanco al vapor <i>Pan-Fruta-Yogur</i>	<b>22</b> Crema de calabaza Boquerones fritos <i>Pan-Yogur</i>	<b>23</b> <b>Pescado con verduritas al horno/Pan-Yogur</b> Ensalada Mixta-Pizza 4 estaciones <i>Fruta</i>	<b>24</b> <b>Canelones de carne/Pan-Fruta</b> Pescado en su jugo con patatas al horno <i>Pan-Yogur</i>
S3	<b>25</b> Puré de patata Ternera a la plancha con tomate natural <i>Pan-Fruta</i>	<b>26</b> Ensalada con espárragos troceados Pescado azul <i>Pan-Yogur</i>	<b>27</b> Acelgas rehogadas con patata Quesito fresco <i>Pan-Fruta</i>	<b>28</b> Sopa de verdura y sémola Croquetas caseras <i>Fruta-Leche</i>	<b>29</b> Crema de calabacín Huevo cocido con mayonesa <i>Pan-Fruta</i>	<b>30</b> <b>Lentejas estofadas/Pan-Fruta</b> Hamburguesa casera completa <i>Fruta</i>	<b>31</b> <b>Arroz a la cubana con salchichas/Pan-Fruta</b> Judías verdes con cebolla-Pescado <i>Pan-Fruta</i>

