

SUGERENCIAS DE CENAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	Noviembre 1
Nuggets de merluza caseros FRUTA. AGUA	Tostada de hummus con tomates cherry y bastones de zanahoria FRUTA. AGUA	Sándwich mixto con tomate aliñado FRUTA. AGUA	Salmón a la plancha con espárragos FRUTA. AGUA	Mini quiche Lorraine FRUTA. AGUA
4	5	6	7	8
Fajitas de pollo con verduras FRUTA. AGUA	Tabulé de verduras con queso feta y atún FRUTA. AGUA	Salteado de brócoli con pollo y huevo cocido FRUTA. AGUA	Sopa de letras Lenguado con ajoperejil FRUTA. AGUA	Salmón encebollada sobre puré de patatas FRUTA. AGUA
11	12	13	14	15
Rollitos de salmón con aguacate FRUTA. AGUA	Jamonicitos de pollo al horno con patatas asadas FRUTA. AGUA	Ensalada de pasta con atún FRUTA. AGUA	Carne en salsa con arroz pilaf FRUTA. AGUA	Pizza casera FRUTA. AGUA
18	19	20	21	22
Crema de zanahoria con lenguado al horno FRUTA. AGUA	Lasaña de calabacín y fiambre de pavo FRUTA. AGUA	Merluza a la plancha sobre espaguetis de zanahoria FRUTA. AGUA	Ternera en salsa con puré de patata FRUTA. AGUA	Sándwich vegetal con atún FRUTA. AGUA
25	26	27	28	29
Tortilla francesa rellena de queso con fiambre de pavo FRUTA. AGUA	Revuelto de judías verdes, gambas y champiñones FRUTA. AGUA	Macarrones salteados con verduras Y merluza plancha FRUTA. AGUA	Judías verdes rehogadas con pechuga de pavo FRUTA. AGUA	Crepé de jamón york y queso FRUTA. AGUA