

SUGERENCIAS DE CENAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	ENERO 1	2	3
Nuggets de merluza caseros FRUTA. AGUA	Noche vieja	Sándwich mixto con tomate aliñao FRUTA. AGUA	Salmón a la plancha con espárragos FRUTA. AGUA	Mini quiche Lorraine FRUTA. AGUA
6	7	8	9	10
 Roscón de Reyes	Tabulé de verduras con queso feta y atún FRUTA. AGUA	Salteado de brócoli con pollo y huevo cocido FRUTA. AGUA	Salmón encebollada sobre puré de patatas FRUTA. AGUA	Tacos de pescado con ensalada de repollo. FRUTA. AGUA
13	14	15	16	17
Rollitos de salmón con aguacate FRUTA. AGUA	Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas FRUTA. AGUA	Ensalada de pasta con atún FRUTA. AGUA	Carne en salsa con arroz integral FRUTA. AGUA	Pizza casera FRUTA. AGUA
20	21	22	23	24
Crema de calabacín con queso y lenguado al horno FRUTA. AGUA	Lasaña de calabacín y fiambre de pavo FRUTA. AGUA	Lenguado a la plancha sobre espaguetis de zanahoria FRUTA. AGUA	Ternera en salsa con puré de patata FRUTA. AGUA	Sándwich vegetal con atún FRUTA. AGUA
27	28	29	30	FEBRERO 1
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