

SUGERENCIAS DE CENAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Nuggets de merluza caseros FRUTA. AGUA	4 Salmón a la plancha con espárragos FRUTA. AGUA	5 Sándwich mixto con tomate aliñao FRUTA. AGUA	6 Huevo al plato con fiambre de pavo FRUTA. AGUA	7 Mini quiche Lorraine FRUTA. AGUA
10 Arroz 3 delicias con atún FRUTA. AGUA	11 Tabulé de verduras con queso feta y atún FRUTA. AGUA	12 Salteado de brócoli con pollo y huevo cocido FRUTA. AGUA	13 Salmón encebollado sobre puré de patatas FRUTA. AGUA	14 Tacos de pescado con ensalada de repollo. FRUTA. AGUA
17 Rollitos de salmón con aguacate FRUTA. AGUA	18 Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas FRUTA. AGUA	19 Ensalada de pasta con atún FRUTA. AGUA	20 Carne en salsa con arroz integral FRUTA. AGUA	21 Pizza casera FRUTA. AGUA
24 Crema de calabacín con queso y lenguado al horno FRUTA. AGUA	25 Lasaña de calabacín y fiambre de pavo FRUTA. AGUA	26 Lenguado a la plancha sobre espaguetis de zanahoria FRUTA. AGUA	27 Ternera en salsa con puré de patata FRUTA. AGUA	FESTIVO 28 Pan con tomate y jamón Tortilla del Sacromonte FRUTA. AGUA
MARZO 3 Tortilla francesa rellena de queso con fiambre de pavo FRUTA. AGUA	4 Revuelto de judías verdes, gambas y champiñones FRUTA. AGUA	5 Macarrones salteados con verduras Y merluza plancha FRUTA. AGUA	6 Judías verdes rehogadas con pechuga de pavo FRUTA. AGUA	7 Crepé de jamón york y queso FRUTA. AGUA

