

## ORIENTACIONES CENAS MARZO



ORIENTACIONES CENAS MARZO			JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			Crema de calabaza Pescado azul Fruta/leche	Arroz con verduras Queso fresco con miel. Fruta
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Pescado al horno con guarnición de verduras al vapor. Fruta/leche	Sopa de fideos Filete de ternera Fruta/leche	Menestra de verduras Lomo de pavo Fruta/leche	Crema de espinacas Tortilla francesa Fruta/leche	
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Guisantes con jamón Pescado al horno Fruta/leche	Brócoli cocida Tortilla francesa Fruta/leche	Ensalada variada Pescado azul al horno Fruta/leche	Sopa de fideos Chuleta de pavo Fruta/leche	Arroz con gambas y verduras Queso fresco con miel Fruta
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Coliflor con besamel Pescado azul Fruta/leche	Verduras rehogadas Filete de ternera Fruta/leche	Judías verdes con tomate Pescadito frito Fruta/leche	Verduras gratinadas Pescado a la plancha Fruta/leche	Sopa de fideos Tortilla de patatas Fruta/leche