

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS FEBRERO

LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
Puré de verduras Chuletas de Sajonia con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Garbanzos guisados con repollo Tortilla francesa con jamón con ensalada de atún Pan- Yogur	Arroz tres delicias Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de tomate Pan integral-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Merluza empanada con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
Pescado azul con patata cocida/asada y pimientos Fruta	Ternera/hígado con calabacín/berenjena y patatas Fruta	Judías verdes con patata, zanahoria, taquitos de jamón y huevo Fruta	Crema de calabaza Filete de pavo con tomatitos asados Fruta	Tortilla de patata con pimientos Yogur
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
Crema de calabaza y zanahoria Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Boquerones con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Macarrones integrales con chorizo Salmón a la naranja con ensalada de lechuga Pan integral-Yogur	Judías pintas con arroz integral Pollo asado con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Sopa de pescado Albóndigas en salsa con champiñón con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada
Filete de merluza con menestra de verduras Fruta	Ensalada de brotes Pavo con berenjenas/calabacín Fruta	Sopa de verduras Chuleta de cerdo Fruta	Brócoli con patata, zanahoria y taquitos de jamón Tortilla francesa Fruta	Pescado blanco con arroz con verduras Yogur
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
Pasta carbonara Rabas de calamar con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Crema de calabacín y brócoli. Bacalao con tomate INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de atún Pan integral- Yogur	Alitas de pollo con ensalada de lechuga. INF. filetes de pollo Pan-Fruta de temporada	Fideuá. Huevos rellenos de atún con ensalada mixta Pan y fruta de temporada
Crema verduras Chuleta de pavo Fruta	Pescado azul con tomates asados Fruta	Guisantes con maíz y jamón Huevos/tortilla Fruta	Arroz con tomate Pescado blanco con pimientos Fruta	Pechuga de pollo con calabaza y tomatitos asados Yogur
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Pasta con atún Fletán en salsa verde con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Filetes de pavo con chimichurri con ensalada mixta Pan integral-Gelatinas	Puré de verduras Palometa con tomate con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada
Espinacas con patata y jamón Filete de lomo de cerdo Fruta	Crema de calabaza Sándwich mixto Fruta	Salteado de arroz con verduras Ternera / Hígado en salsa Fruta	Pisto de verduras con huevo Fruta	Menestra de puerro Pizza casera Lácteo

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ.
 LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

