

SEPTIEMBRE 2018. SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de legumbres. Tortilla de patatas	Judías verdes con tomate. Escalope de ternera	Puré de calabacín Pescado al horno	Sopa de fideos. Cinta de lomo con Ensalada.	Verduras rehogadas Pescado a la plancha.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa juliana. Pescado a la romana	Arroz blanco con pollo. Ensalada.	Puré de zanahorias. San Jacobo.	Tortilla de espinacas. Loncha jamón york	Lasaña de carne. Ensalada.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Pasta con tomate. Huevo escalfado.	Puré de champiñón/ champiñón rehogado Pollo en salsa	Pisto de verduras Empanadillas de atún	Puré de verduras Pechuga de pollo.	Pescado a la plancha con patatas y verduras cocidas.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de fideos. Pescado a la romana. Ensalada.	Tortilla francesa Fiambre con ensalada	Habitas con jamón Pescado en salsa.	Albóndigas de pollo con patatas fritas.	Puré de coliflor Empanada de carne

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

OCTUBRE 2018. SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pasta con carne picada y tomate. Ensalada.	Revuelto de espárragos. Pescado al horno.	Puré de calabacín/calabacín. Tortilla de atún	Pollo en salsa con patatas. Ensalada.	Crema de legumbres. Croquetas de jamón.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Pescado rebozado con patatas y ensalada.	Puré de espinacas. Huevos rellenos.	Verduras salteadas con jamón. Pescado a la plancha.	Sopa de arroz Salchichas frescas	Arroz tres delicias Queso tierno
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Sopa de fideos. Pescado a la romana con ensalada	Guiso de verduritas y pollo.	Alcachofas rebozadas Tortilla de atún.	Puré de patata. Hamburguesa de ternera	Lasaña de verduras Pescado a la plancha.
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa juliana Croquetas de pescado	Puré de verduras. Filete de ternera.	Judías verdes. Chuleta sajonia	Tortilla de patatas Loncha de queso y ensalada.	Pescado al horno con verduritas y arroz.
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Sopa de fideos. Pastel de pescado Ensalada.	Puré de calabacín. Tortilla de jamón york.	Pescado rebozado con salteado de verduras.		

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

NOVIEMBRE 2018. SUGERENCIAS PARA LA CENA

			JUEVES 1 Pavo en salsa con patatas fritas Ensalada.	VIERNES 2 Canelones de carne Ensalada.
LUNES 5 Pasta con verdura. Huevo frito	MARTES 6 Quiché de pollo, jamón y verduras	MIÉRCOLES 7 Crema de legumbres. Pescado al horno	JUEVES 8 Cinta de lomo con puré de patatas y tomate a rodajas.	VIERNES 9 Habitas con jamón Pescado a la romana
LUNES 12 Arroz blanco con verduras y salchichas	MARTES 13 Puré de coliflor Croquetas de jamón	MIÉRCOLES 14 Alcachofas rebozadas. Pescado a la plancha.	JUEVES 15 Tortilla de calabacín Fiambre y ensalada	VIERNES 16 Pescado al horno con verduras y patatas
LUNES 19 Albóndigas de pescado con patatas Ensalada	MARTES 20 Puré de zanahoria Flamenquines	MIÉRCOLES 21 Revuelto espárragos Pescado con salsa tomate	JUEVES 22 Arroz 3 delicias. Queso fresco	VIERNES 23 Panaché de verduras Chuleta de cerdo
LUNES 26 Pasta con carne picada y tomate Ensalada	MARTES 27 Puré de verduras. Ragut de ternera en salsa	MIÉRCOLES 28 Buñuelos de pescado Ensalada mixta.	JUEVES 29 Crema de legumbres Empanada	VIERNES 30 Guisantes con jamón Tortilla de patata.

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

DICIEMBRE 2018. SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES 3 Arroz blanco con atún y tomate. Ensalada	MARTES 4 Guiso de verduritas y pollo.	MIÉRCOLES 5 Puré de puerros Revuelto de huevo y salchichas.	JUEVES 6 Albóndigas de carne con patatas. Ensalada	VIERNES 7 Pescado al horno con verduritas y arroz
LUNES 10 Pasta con pollo y champiñones. Ensalada	MARTES 11 Menestra con jamón. Tortilla francesa.	MIÉRCOLES 12 Sopa de verduras Pescado a la plancha	JUEVES 13 P. de pollo empanada con patatas. Ensalada	VIERNES 14 Puré de zanahoria Pescado a la romana
LUNES 17 Sopa de arroz Empanadillas de atún con ensalada	MARTES 18 Menestra de verduras Pescado en salsa con patatas	MIÉRCOLES 19 Puré de champiñones. Tortilla francesa con rodajas de tomate	JUEVES 20 Cinta de lomo con queso tierno. Ensalada.	VIERNES 21 Hamburguesa de pescado con puré de patatas

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

ENERO 2019. SUGERENCIAS PARA LA CENA

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Guisantes rehogados con tomate. Cinta de lomo.	Puré de calabacín/calabacín. Pastel de pescado.	Sopa de fideos. Pavo a la plancha con Ensalada.	Huevos rotos con pescado y patatas. Ensalada
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Buñuelos de pescado con patatas y ensalada.	Puré de espinacas. Tortilla de atún	Verduras salteadas con jamón. Pescado a la plancha.	Sopa de arroz Empanadillas de atún	Lasaña de verduras Queso tierno
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Sopa de fideos. Pescado a la romana con ensalada.	Puré de verduras Tortilla de patatas	Alcachofas rebozadas Pescado en salsa	Ragut de ternera en salsa con patatas fritas.	Ensalada de arroz Pechuga de pollo
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Pasta con tomate. Huevo escalfado	Guiso de verduritas y pollo	Puré de puerros. Salchichas frescas y ensalada	Albóndigas de carne en salsa con champiñón	Pescado al horno con verduras y patatas
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Arroz con pollo y tomate. Ensalada.	Revuelto de espárragos. Pescado al horno.	Puré de calabacín/calabacín. Tortilla francesa.	Hamburguesa de ternera con puré de patata	

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

FEBRERO 2019. SUGERENCIAS PARA LA CENA

				VIERNES 1
				Crema de legumbres. Loncha jamón york y queso
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pescado rebozado con patatas y ensalada.	Puré de espinacas. Filete ternera	Verduras salteadas con jamón. Pescado a la plancha.	Sopa de fideos Huevos rellenos	Lasaña de verduras Queso tierno
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Sopa juliana Pescado a la romana Ensalada	Magro de cerdo en salsa con patatas. Ensalada	Guisantes rehogados con tomate. Tortilla de atún.	Guiso de verduritas y pollo	Arroz tres delicias Pescado a la plancha.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de arroz Tortilla de patata.	Puré de espárragos Cinta de lomo	Judías verdes. Croquetas de pescado.	Pasta con carne picada y tomate Ensalada	Pescado al horno con verduritas y arroz.
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
Sopa de fideos. Pescado en salsa. Ensalada	Puré de calabacín. Tortilla de jamón york.	Pescado rebozado con salteado de verduras.	Pavo en salsa con patatas fritas Ensalada.	

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

MARZO 2019. SUGERENCIAS PARA LA CENA

				VIERNES 1 Canelones de carne Ensalada.
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta con verdura. Huevo frito	Quiché de pollo, jamón y verduras Ensalada	Crema de legumbres. Pescado al horno	Cinta de lomo con queso fresco y tomate a rodajas.	Habitas con jamón Hamburguesa de pescado
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz blanco con verduras y salchichas	Tortilla de espárragos Fiambre con ensalada	Revuelto de judías verdes Pescado a la plancha	Puré de coliflor Croquetas de jamón	Pescado al horno con verduras y patatas
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Albóndigas de pescado con patatas Ensalada	Puré de zanahoria Tortilla de patata	Revuelto de espárragos Pescado en salsa	Pasta con carne picada y tomate ensalada	Panaché de verduras Chuleta de cerdo
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz tres delicias Queso fresco	Puré de espinacas Ragut de ternera en salsa	Buñuelos de pescado con patatas fritas Ensalada.	Crema de legumbres San jacobó	Guisantes con jamón Cinta de lomo

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

ABRIL 2019. SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Arroz blanco con atún y tomate. Ensalada	Albóndigas de carne a la jardinera con patatas	Puré de verduras Revuelto de huevo y salchichas.	Guiso de verduritas y pollo	Pescado al horno con verduras y arroz
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Pasta con pollo y champiñones. Ensalada	Menestra con jamón. Huevo frito con patatas	Sopa de verduras Pescado a la plancha	Gazpacho Flamenquines	Puré de calabacín Pescado a la romana
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Sopa de fideos Empanadillas de atún con ensalada	Tortilla de jamón york con queso tierno y rodajas de tomate	Puré de champiñones. Pescado la romana	Quiché de lomo de cerdo y verduras Ensalada.	Pescado a la plancha con patatas y verduras cocidas.
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de legumbres. Tortilla francesa con ensalada	Judías verdes con tomate F. de ternera	Puré de calabacín/calabacín. Pescado con rodajas de tomate.	Sopa de arroz Pavo a la plancha con Ensalada.	Huevos rotos con pescado y patatas. Ensalada
LUNES 29	MARTES 30			
Buñuelos de pescado con patatas y ensalada.	Puré de espárragos Tortilla de atún			

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

MAYO 2019. SUGERENCIAS PARA LA CENA

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Judías verdes con tomate Pescado a la plancha.	Sopa de fideos Salchichas y ensalada	Lasaña de verduras Queso tierno
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Pasta con tomate. Huevo escalfado.	Puré de champiñón/ champiñón rehogado Croquetas de jamón.	berenjenas rebozadas Fiambre con ensalada.	Pisto de verduras Pollo al limón	Pescado al horno con verduras y patatas
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa de fideos Pescado a la romana con ensalada.	Puré de puerros Hamburguesa de ternera	Verduras salteadas con jamón Pescado en salsa.	Ragut de ternera a la jardinera con patatas fritas.	Ensalada de arroz Huevos duros
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de legumbres Queso fresco y rodajas de tomate	Revuelto de habas Pastel de pescado.	Gazpacho Tortilla de espárragos	Pollo en salsa con patatas. Ensalada.	Ensalada de pasta con tomate, york, lechuga, queso, zanahoria, maíz
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pescado rebozado con patatas y ensalada.	Puré de espinacas. Huevos rellenos	Verduras salteadas con jamón. Pescado a la plancha.	Ensalada campera Cinta de lomo	Lasaña de verduras Queso tierno

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

JUNIO 2019. SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Sopa de arroz Pescado a la romana Ensalada	Revuelto champiñón Hamburguesa de ternera	Guisantes rehogados con tomate. Tortilla de atún.	Ensalada de pollo Empanada	Arroz tres delicias Pescado a la plancha.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa juliana Tortilla de patata.	Puré de verduras. Filete de ternera.	Judías verdes. Croquetas de pescado.	Pasta con carne picada y tomate Ensalada	Pescado al horno con verduras y arroz.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de fideos. Pescado en salsa. Ensalada	Puré de espárragos Filetes de pavo	Pescado rebozado con salteado de verduras.	Ensalada de legumbres Fiambre.	Cinta de lomo con puré de patatas y tomate a rodajas
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta con verdura. Huevo frito	Quiché de pollo, jamón y verduras	Gazpacho. Pescado al horno	Canelones de atún Ensalada.	Habitas con jamón Hamburguesa de pescado

* Con cada cena se puede acompañar una rodaja de pan.

* De postre se debe acompañar una pieza de fruta y un lácteo (como yogurt o leche).

JULIO 2019. SUGERENCIAS PARA LA CENA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Arroz blanco con verduras y salchichas Ensalada	Revuelto de espárragos. Croquetas de jamón	Puré de coliflor Pescado a la plancha	Ensalada campera Brocheta de pollo y champiñón	Panaché de verduras Chuleta de cerdo
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Albóndigas de pescado con patatas Ensalada	Puré de verduras Flamenquines	Revuelto de judías verdes y jamón. Pescado con salsa tomate	Arroz 3 delicias. Queso fresco	Pescado al horno con verduras y patatas
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de arroz, pescado, huevo y tomate.	Puré de zanahoria Ragut de ternera en salsa	Buñuelos de pescado Ensalada mixta.	Tortilla de calabacín Fiambre con ensalada	Guisantes con jamón Tortilla de patata
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de pasta con tomate, york, lechuga, queso, zanahoria, maíz	Guiso de verduritas y pollo.	Gazpacho Revuelto de huevo y salchichas.	Albóndigas de carne con patatas. Ensalada	Melón con jamón Pescado a la plancha
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
Pasta con verdura. Huevo frito	Judías verdes. Croquetas de pescado	Quiche de pollo, jamón y verduras		