

PROPUESTA DE CENAS

JULIO 2017

LUNES 3 Tortilla de patata y cebolla Ensalada Pan, agua y lácteo	MARTES 4 Patatas vapor Gambas al ajillo Pan, agua y fruta	MIÉRCOLES 5 Brócoli con mahonesa Rollitos de york y queso Pan, agua y Macedonia de fruta	JUEVES 6 Ensalada de tomate y queso Pescado (Gallo, lenguado...) a la plancha Pan, agua y lácteo	VIERNES 7 Vichysoisse Calabacín relleno de york y queso al gratén Pan, agua y fruta
LUNES 10 Gazpacho ligero Sándwich de fiambre de pavo y queso Agua y yogur con trozos de fruta	MARTES 11 Espárragos verdes a la plancha Filete de pavo al eneldo Pan, agua y fruta	MIÉRCOLES 12 Espinacas a la crema Filetito de ternera Pan, agua y fruta	JUEVES 13 Patata con ali-oli casero Sepia a la plancha Pan, agua y lácteo	VIERNES 14 Pisto casero Huevo al plato Pan, agua y batido de leche y fruta
LUNES 17 Ensalada de tomate Canelones de atún Pan, agua y lácteo	MARTES 18 Acelgas con zanahorias Pescado (Emperador, sardinas...) a la plancha Pan, agua y Macedonia de fruta	MIÉRCOLES 19 Ensalada Mousakka Pan, agua y fruta	JUEVES 20 Lombarda con manzana Pescado (Gallo, lenguado...) a la plancha Pan, agua y fruta	VIERNES 21 Ensalada de arroz Huevo revuelto Pan, agua y fruta
LUNES 24 Salmorejo Pescado (dorada, corvina...) Pan, agua y yogur con trozos de fruta	MARTES 25 Lechuga aliñada Chuletitas de cordero a la plancha Pan, agua y fruta	MIÉRCOLES 26 Crema de champiñones Filete de pavo Pan, agua y fruta	JUEVES 27 Tomate aliñado Hojaldre casero Pan, agua y lácteo	VIERNES 28 Dips de verduras y yogur Huevo frito Pan, agua y macedonia natural
LUNES 31 Arroz blanco Chipirones en su tinta Pan, agua y yogur				