

<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
Día 10 Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana.	Día 11 Crema de calabacín. Lenguado con pisto de verduras. Ensalada. Pera.	Día 12 Sopa de fideos con garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha con patatas al horno. Ensalada. Plátano.	Día 13 Lentejas con verduras. Longanizas asadas con salsa de tomate. Ensalada. Sandía.
Día 17 Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana.	Día 18 Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Pera.	Día 19 Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Plátano.	Día 20 Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Yogur.
Día 24 Lentejas a la Riojana. Merluza a la plancha. Ensalada. Manzana.	Día 25 Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano.	Día 26 Puré de verduras. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Pera.	Día 27 Estofado de alubias con verduras y jamón. Croquetas de pollo. Ensalada. Sandía.
			Día 28 Fideuà. Fletán en salsa verde. Ensalada. Ciruelas.

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS



<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Hervido (Patata, judías verdes, zanahoria y cebolla). Tortilla francesa. Fruta temporada.	Guisantes rehogados con jamón serrano. Hamburguesa. Fruta temporada.	Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	Revuelto de champiñones. Lubina a la plancha. Yogur.
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Verduras al horno (Patata, cebolla, calabacín, tomate). Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Sopa de verduras con garbanzos. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo duro y atún. Pescadilla con tomate. Yogur.
			Día 14
			Crema de calabaza. Librito de lomo casero con queso. Fruta temporada.
			Día 21
			Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
			Día 28
			Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.