

<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
<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>
Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana.	Crema de calabacín. Longanizas con pisto de verduras. Ensalada. Pera.	Sopa de fideos con garbanzos. Calamares y empanadillas. Ensalada. Plátano.	<b>FESTIVIDAD DE LA CONSTITUCIÓN</b>
<b>Día 7</b>			
			Arroz con sepia, gambas y mejillones. Fletán en salsa verde. Ensalada. Mandarina.
<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>
Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana.	Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Pera.	Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Plátano.	Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Yogur.
<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>
			Sopa de lluvia. Pollo al horno con patatas. Ensalada. Mandarina.
<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>
Lentejas a la Riojana. Merluza a la jardinera. Ensalada. Manzana.	Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano.	Puré de verduras. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Pera.	Garbanzos con verduras. Croquetas de pollo. Ensalada. Manzana.
<b>Día 21</b>			
			Fideuà. Fletán en salsa verde. Ensalada. Mandarina. ¡SORPRESA!



# 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>	
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	
<b>Día 3</b> Hervido (Patata, judías verdes, zanahoria y cebolla). Tortilla francesa. Fruta temporada.	<b>Día 4</b> Patatas al horno. Hamburguesa. Fruta temporada.	<b>Día 5</b> Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	<b>Día 6</b>  <b>FESTIVIDAD DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<b>Día 7</b> Crema de calabaza. Librito de lomo casero con queso. Fruta temporada.
<b>Día 10</b> Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	<b>Día 11</b> Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	<b>Día 12</b> Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	<b>Día 13</b> Verduras al horno (Patata, cebolla, calabacín, tomate). Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	<b>Día 14</b> Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
<b>Día 17</b> Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	<b>Día 18</b> Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	<b>Día 19</b> Sopa de verduras con garbanzos. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	<b>Día 20</b> Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo duro y atún. Pescadilla con tomate. Yogur.	<b>Día 21</b> Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.

