


<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	VIERNES
Día 7 Macarrones a la boloñesa. Supremas de merluza. Ensalada. Manzana.	Día 8 Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Pera.	Día 9 Lentejas con arroz. Mero a la plancha. Ensalada. Plátano.	Día 10 Sopa cubierta. Lomo de cerdo a la plancha. Ensalada. Natillas.	Día 11 Potaje de garbanzos. Nuggets de pollo. Ensalada. Naranja.
Día 14 Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana.	Día 15 Crema de calabacín. Longanizas con pisto de verduras. Ensalada. Pera.	Día 16 Sopa de fideos con garbanzos. Calamares y empanadillas. Ensalada. Plátano.	Día 17 Lentejas con verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada. Manzana.	Día 18 Arroz con sepia, gambas y mejillones. Fletán en salsa verde. Ensalada. Naranja.
Día 21 Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Pera.	Día 22 SAN VICENTE MÁRTIR 	Día 23 Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano.	Día 24 Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Yogur.	Día 25 Sopa de lluvia. Pollo al horno con patatas. Ensalada. Naranja.
Día 28 Lentejas a la Riojana. Merluza a la jardinera. Ensalada. Manzana.	Día 29 Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Plátano.	Día 30 Puré de verduras. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Pera.	Día 31 Garbanzos con verduras. Croquetas de pollo. Ensalada. Manzana.	

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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Crema de coliflor y puerros. Librito de lomo casero con queso. Fruta de temporada.	Tortilla de calabacín. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Pisto de verduras. Lenguado a la plancha. Fruta de temporada.	Tallarines de calabacín con verduras y salsa de tomate. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	Consomé de verduras y pollo. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Hervido (Patata, judías verdes, zanahoria y cebolla). Tortilla francesa. Fruta temporada.	Patatas al horno. Hamburguesa. Fruta temporada.	Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	Revuelto de champiñones. Lubina a la plancha. Yogur.	Crema de calabaza. Librito de lomo casero con queso. Fruta temporada.
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	SAN VICENTE MÁRTIR 	Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Verduras al horno (Patata, cebolla, calabacín, tomate). Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. 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.	