

<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 1 Fideuà. Fletán en salsa verde. Ensalada. Mandarina.
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Macarrones a la boloñesa. Supremas de merluza. Ensalada. Manzana.	Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Pera.	Lentejas con arroz. Mero a la plancha. Ensalada. Plátano.	Sopa cubierta. Lomo de cerdo a la plancha. Ensalada. Natillas.	Potaje de garbanzos. Nuggets de pollo. Ensalada. Naranja.
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
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.	Lentejas con verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada. Manzana.	Arroz con sepia, gambas y mejillones. Fletán en salsa verde. Ensalada. Naranja.
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
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.	Sopa de lluvia. Pollo al horno con patatas. Ensalada. Mandarina.
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	
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.	

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 1 Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
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 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
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 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. 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 25	Día 26	Día 27	Día 28	
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.	