



<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 1</b> Fideuà. Fletán en salsa verde. Ensalada. Naranja.
<b>Día 4</b> Macarrones a la boloñesa. Supremas de merluza. Ensalada. Manzana.	<b>Día 5</b> Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Pera.	<b>Día 6</b> Lentejas con verduras. Merluza a la jardinera. Ensalada. Plátano.	<b>Día 7</b> Sopa cubierta. Lomo de cerdo a la plancha. Ensalada. Natillas.
<b>Día 11</b> Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana.	<b>Día 12</b> Crema de calabacín. Longanizas con pisto de verduras. Ensalada. Pera.	<b>Día 13</b> Sopa de fideos con garbanzos. Calamares y empanadillas. Ensalada. Plátano.	<b>Día 14</b> Lentejas con verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada. Manzana.
<b>Día 18</b> <b>FALLAS</b> 	<b>Día 19</b> <b>SAN JOSÉ. DÍA DEL PADRE</b> 	<b>Día 20</b> Espaguetis con atún y salsa de tomate. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana.	<b>Día 21</b> Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Yogur.
<b>Día 25</b> Lentejas con arroz. Pizza casera de atún y queso. Ensalada. Manzana.	<b>Día 26</b> Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano.	<b>Día 27</b> Potaje de garbanzos. Croquetas de pollo. Ensalada. Naranja.	<b>Día 28</b> Puré de verduras. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Pera.
			<b>Día 22</b> Garbanzos con verduras. Supremas de merluza. Ensalada. Naranja.
			<b>Día 29</b> Fideuà. Fletán en salsa verde. 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
				<b>Día 1</b> Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
<b>Día 4</b> Crema de coliflor y puerros. Librito de lomo casero con queso. Fruta de temporada.	<b>Día 5</b> Tortilla de calabacín. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	<b>Día 6</b> Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	<b>Día 7</b> Tallarines de calabacín con verduras y salsa de tomate. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	<b>Día 8</b> Consomé de verduras y pollo. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
<b>Día 11</b> Hervido (Patata, judías verdes, zanahoria y cebolla). Tortilla francesa. Fruta temporada.	<b>Día 12</b> Patatas al horno. Hamburguesa. Fruta temporada.	<b>Día 13</b> Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	<b>Día 14</b> Revuelto de champiñones. Lubina a la plancha. Yogur.	<b>Día 15</b> <b>FALLAS</b> 
<b>Día 18</b> <b>FALLAS</b> 	<b>Día 19</b> <b>SAN JOSÉ. DÍA DEL PADRE</b> 	<b>Día 20</b> Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	<b>Día 21</b> Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	<b>Día 22</b> Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo duro y atún. Pescadilla con tomate. Yogur.
<b>Día 25</b> Pisto de verduras. Lenguado a la plancha. Fruta de temporada.	<b>Día 26</b> Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	<b>Día 27</b> Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.	<b>Día 28</b> Sopa de verduras con garbanzos. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	<b>Día 29</b> Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.