

Cenas

Complementarias al menú escolar

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1º Tortilla francesa 2º Ensalada de canónigos con zanahorias y maíz P. Fruta fresca de temporada	1º Acedías a la plancha 2º Calabacín rehogado P. Yogur	1º Filete de pavo a la plancha 2º Tomate aliñado P. Fruta fresca de temporada	1º Arroz tres delicias P. Yogur	1º Huevos revueltos con cebolla y pimiento rojo y verde P. Fruta fresca de temporada
Semana 2	1º Caldo de verduras con huevo cuajado P. Fruta fresca de temporada	1º Rosada con salsa verde 2º Ensalada de lechuga con piña P. Yogur	1º Jamoncito de pollo al horno, con base de verduras P. Yogur	1º Parrillada de verduras y patata 2º Queso fresco P. Fruta fresca de temporada	1º Salchichas frescas con tomate frito, casero P. Fruta fresca de temporada
Semana 3	1º Sándwich de tortilla con pimientos asados P. Fruta fresca de temporada	1º Pez espada a la plancha 2º Zanahorias aliñadas P. Yogur	1º Huevos a la flamenca P. Fruta fresca de temporada	1º Guisantes rehogados con salsa de tomate casera P. Yogur	1º Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha, en bollito de pan P. Fruta fresca de temporada
Semana 4	1º Revuelto de champiñones con huevo P. Fruta fresca de temporada	1º Guisito de pescada en blanco P. Yogur	1º Judías verdes rehogadas con cebolla y bacón P. Fruta fresca de temporada	1º Burrito de pollo con verduras P. Yogur	1º Tortilla de calabacín P. Fruta fresca de temporada

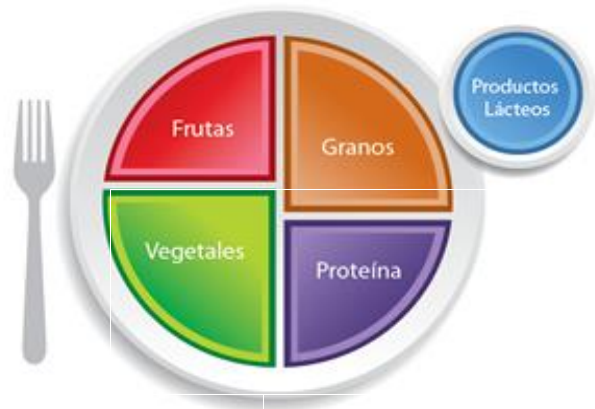


Busca tu equilibrio y hallarás tu Salud.



Sandra Gómez Curquejo
Dietista-Nutricionista

Nº C. 00326
600 36 25 72



Cenas

Complementarias al menú escolar

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	1º Gallo en salsa con gambitas P. Fruta fresca de temporada	1º Tallarines tres delicias P. Yogur	1º Huevo a la plancha con parrillada de verduras variadas P. Fruta fresca de temporada	1º Caldo con fideos 2º Tomate aliñado con queso fresco P. Yogur	1º Pollo al chilindrón P. Fruta fresca de temporada
6	1º Tortilla de berenjena y queso P. Fruta fresca de temporada	1º Guisantes rehogados con cebolla, ajo y gambas P. Yogur	1º Revuelto de verduras variadas con huevo P. Fruta fresca de temporada	1º Nuggets de pollo, caseros 2º Ensalada P. Yogur	1º Sándwich de melva con lechuga y tomate P. Fruta fresca de temporada
7	1º Flamenquín casero 2º Ensalada P. Fruta fresca de temporada	1º Acedías al limón 2º Pimientos asados con cebolla y ajo P. Yogur	1º Lasaña de verduras P. Fruta fresca de temporada	1º Churrasco de pollo a la plancha con salteado de champiñones P. Yogur	1º Tortilla de espinacas, en bollito de pan P. Fruta fresca de temporada
8	1º Huevos rellenos de champiñones 2º Rodajas de tomate aliñado P. Fruta fresca de temporada	1º Alitas de pollo, al horno 2º Ensalada de aguacate P. Yogur	1º Huevo duro aliñado 2º Vaso de caldo P. Fruta fresca de temporada	1º Ensalada templada de patatas con judías verdes y jamón P. Yogur	1º Hamburguesa de salmón, en bollito de pan, con lechuga y tomate P. Fruta fresca de temporada



Busca tu equilibrio y hallarás tu Salud.



Sandra Gómez Curquejo
Dietista-Nutricionista

Nº C. 00326
600 36 25 72