



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ ADULTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>– <i>Día 1</i> – Crema de calabaza Pescado al horno con guisantes y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 2</i> – Sopa de fideos Pollo a la plancha con verduras Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 3</i> – Menestra de verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 4</i> – Ensalada de tomate, queso fresco y rúcula Revuelto de huevos con atún Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 5</i> – Judías verdes con patata Filete de pavo a la plancha Lácteo y pan</p>
<p>– <i>Día 8</i> – Crema de guisantes Pescado en salsa de zanahoria Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 9</i> – Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 10</i> – Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Tortilla de patata Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 11</i> – Crema de calabacín Pescado a la plancha con patata panadera Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 12</i> – Sopa de fideos Pollo al horno Fruta y pan</p>
<p>– <i>Día 15</i> – Guisantes salteados Pescado en salsa con daditos de zanahoria Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 16</i> – Tortilla francesa de york con ensalada Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 17</i> – Espinacas rehogadas Salchichas frescas de cerdo Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 18</i> – Filete de pescado a la plancha con ensalada de tomate Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 19</i> – Arroz con verduras Pechuga de pavo a la plancha Fruta y pan</p>
<p>– <i>Día 22</i> – Coditos con ajito y gambas Pechuga de pollo a la plancha Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 23</i> – Ensalada variada Revuelto de huevos con champiñones Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 24</i> – Purrusalda Bacalao rebozado con lechuga Lácteo y pan</p>	<p>– <i>Día 25</i> – Sopa de fideos Pavo en salsa con ensalada Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 26</i> – Menestra de verduras Tortilla española con ensalada de lechuga Lácteo y pan</p>
<p>– <i>Día 29</i> – Ternera en salsa con verduritas y patata cocida Fruta y pan</p>	<p>– <i>Día 30</i> – Espirales con ajito Filetes de pavo a la plancha con maíz Lácteo y pan</p>			