

RECOMENDACIONES CENAS NOVIEMBRE 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 27	Día 28	Día 01 y Día 29	Día 02 y Día 30	Día 03
Macarrones con tomate y queso. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana Golden.	Lentejas estofadas con arroz y verdura. (ECO) Emperador al horno con ensalada. Frutas variadas y Yogur.	Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con verduras. Pera de agua. Día 01 No lectivo. Fiesta escolar.	Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Judías verdes rehogadas. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja, kiwi o mandarina.
Verduras asadas a la plancha. Huevos con tomate Fruta del tiempo/leche	Sopa juliana. Tortilla francesa. Fruta del tiempo/leche.	Coliflor o brócoli con jamón. Lenguado a la plancha Fruta del tiempo/leche.	Ensalada mixta Hamburguesa casera Fruta del tiempo/leche	Ensalada de pasta, maíz y atún Pechuga de pavo al horno. Postre casero
Día 06	Día 07	Día 08	Día 09	Día 10
Arroz con judías verdes (ECO): Pollo al horno con patatas fritas. Manzana golden o pera.	Sopa de estrellas. Garbanzos (Cocido completo con verduras) (ECO) Plátano de canarias.	Puré de verduras (ECO). Redondo de ternera o albóndigas con verduras y patatas chips. Kiwi o naranja.	Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana o naranja.	Espirales de colores con tomate y queso. (ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada. Pera.
Crema de calabacín Sardinas a la plancha Fruta del tiempo/leche	Hervido de patatas con verduras. Huevos rellenos de atún y tomate. Fruta del tiempo/leche	Lasaña de verduras Filete de gallo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Sopa de pescado Pechuga de pavo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Ensalada de verduras variadas Pizza casera Flan de huevo
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con arroz pilaw. Plátano de canarias.	Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduras. Frutas variadas y Yogur.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Boquerones con ensalada de arroz. Kiwi o pera.	Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural (ECO). (Opción Huevos, pisto y patatas (ECO) Kiwi o naranja
Arroz con calabacín y tomate al pesto Huevo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Verduras salteadas con jamón Escalope de ternera Fruta del tiempo/leche	Ensalada mixta Tortilla de atún Fruta del tiempo/leche	Sopa juliana Hamburguesa casera Brocheta de frutas	Pasta con champiñones y queso Bacaladitos fritos Postre casero
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Espirales de colores con tomate y queso. (ECO) Salmón al vapor con ensalada. Mandarina o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Pera blanquilla.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Redondo de ternera o albóndigas con verduras y patatas chips. Plátano de canarias.	Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras). (ECO) Manzana Golden.	Arroz con judías verdes. (ECO) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja.
Hervido de patatas con verdura Pollo a la plancha Fruta de tiempo/leche	Puré de coliflor, patata y calabaza. Boquerones fritos Fruta de tiempo/leche	Berenjena rellena de arroz y verdura. Caballa a la plancha. Macedonia de fruta/leche	Verduras asadas a la plancha. Huevos rellenos de atún y tomate. Fruta de tiempo/leche	Ensalada variada Hamburguesa casera Flan de huevo