

## ORIENTACIONES PARA LAS CENAS NOVIEMBRE

VIERNES/FRIDAY 1	
Judías verdes con jamón Canelones de atún con ensalada Fruta de temporada	
Ensalada variada Hamburguesa casera Fruta	
VIERNES/FRIDAY 8	
VIERNES/FRIDAY 15	
Coliflor con salsonesa Palometa con tomate y ensalada de maíz Fruta de temporada	
VIERNES/FRIDAY 22	
Puré de zanahorias y calabaza Pizzas variadas Dulces Navideños Fruta de temporada	
Pescado al horno con verduritas Fruta	

LUNES/MONDAY 4	MARTES/TUESDAY 5	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral Rabas de calamar con ensalada de tomateYogurt			
Crema de verduras Pescado a la plancha Postre lácteo	Verdura a la plancha Chuleta de pavo Fruta			
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
Pasta carbonara Chuleta de cerdo con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate Fruta de temporada	Arroz tres delicias Merluza romana con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Alitas de pollo. INF. Contramuslos con ensalada de atún Fruta de temporada	Coliflor con salsonesa Palometa con tomate y ensalada de maíz Fruta de temporada
Crema de calabacín Sepia a la plancha Fruta	Ensalada de hojas verdes Pechuga de pollo Fruta	Verduras gratinadas Chuleta de pavo Fruta	Ensalada variada Pescado al horno Fruta	Sopa de estrellitas Huevo/tortilla Fruta
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
Puré de verduras Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de atún Fruta de temporada	Garbanzos guisados Lomo de cerdo con ensalada de tomate Fruta de temporada	Fideuá de pollo Boquerones en tempura con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortillas francesas de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada	Puré de zanahorias y calabaza Pizzas variadas Dulces Navideños Fruta de temporada
Sopa de fideos Pescado azul Fruta	Verduras con tomate Huevo frito/tortilla Fruta	Ensalada variada Filete de ternera Fruta	Crema de calabaza Croquetas de jamón Fruta	Pescado al horno con verduritas Fruta

