

NOVIEMBRE ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao con tomate. INF. Buñuelos de bacalao con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Crema de brócoli y calabaza Pollo asado. Ensalada mixta Pan integral-Yogur	Garbanzos guisados con chorizo Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada
Ensalada variada Pavo en salsa Fruta	Guisantes con jamón Huevo/tortilla Fruta	Pasta con tomate Pescado al vapor Fruta	Sopa de fideos Chuleta de cerdo Fruta	Salteado de arroz Sepia plancha Fruta
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	
Puré de verduras Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Fideuá mixta Merluza con tomate y ensalada de zanahorias Pan integral-fruta de temporada	Judías pintas con arroz Alitas de pollo con ensalada mixta. INF: filete de contramuslo Pan-Fruta de temporada	
Arroz con verduras Pescado al vapor Fruta	Ensalada variada Pavo en salsa Fruta	Ensalada de hojas verdes Tortilla de patatas Fruta	Sopa de estrellitas Pescadito frito Fruta	
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada	Lentejas con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Puré de verduras Salmón a la naranja con ensalada de maíz Pan integral-Gelatinas de fruta	Judías blancas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Paella mixta Merluza a la romana con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada
Verduras gratinadas Pescado azul Fruta	Brócoli con jamón Chuleta de cerdo Fruta	Sopa de estrellitas solomillo de pavo Fruta	Crema de verduras Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada variada Pizza casera Fruta
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
Crema de zanahorias y calabaza Filete de pavo con chimichurri ensalada de maíz Pan-fruta de temporada	Pasta a la carbonara Fletan en salsa y ensalada de lechuga Pan-Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortillas de jamón con rodajas de tomate Pan integral-Fruta de temporada	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada de tomate Pan-Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan-Fruta de temporada
Sopa de fideos Tortilla francesa Fruta	Crema de verduras Filete de ternera Fruta	Pescado al horno con guarnición de verduritas Fruta	Ensalada variada Muslitos de pollo con champiñones Fruta	Canelones de atún y verduras Lácteo

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO
FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.



Llamados
a la
Santidad