

Sugerencias para cenas (Enero)

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 9 de enero de 17	martes, 10 de enero de 17	miércoles, 11 de enero de 17	jueves, 12 de enero de 17	viernes, 13 de enero de 17
<p>Champiñones salteados al ajillo</p> <p>San jacobos caseros con jamón serrano y queso en lonchas</p> <p>Fruta natural</p>	<p>Tortilla de atún con tomates al horno rellenos de arroz tres delicias</p> <p>Vaso de leche caliente con cacao</p>	<p>Sopa de picadillo con huevo y jamón</p> <p>Acedias o bacaladillas fritas</p> <p>Manzana</p>	<p>Solomillo de cerdo con cebolla confitada y patatas fritas</p> <p>Rodajas de piña</p>	<p>Ensaladilla casera</p> <p>Merluza rebozada con mayonesa y aliño de tomate y tacos de queso fresco</p> <p>Yogurt desnatado</p>
lunes, 16 de enero de 17	martes, 17 de enero de 17	miércoles, 18 de enero de 17	jueves, 19 de enero de 17	viernes, 20 de enero de 17
<p>San jacobos caseros con ensalada de judías verdes</p> <p>Arroz con leche casero</p>	<p>Tortilla de rodajitas de salchicha con puré de patatas</p> <p>Macedonia de fruta</p>	<p>Filetes de trucha a la plancha con ensalada de lechuga, remolacha y nueces</p> <p>Zumo de naranja</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Lomos de bacalao fritos con salsa ali-oli</p> <p>Fruta natural</p>	<p>Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés</p> <p>Yogurt griego con fruta picada</p>
lunes, 23 de enero de 17	martes, 24 de enero de 17	miércoles, 25 de enero de 17	jueves, 26 de enero de 17	viernes, 27 de enero de 17
<p>Flamenquines caseros con ensalada caprese*</p> <p>Macedonia de frutas</p>	<p>Ensalada de lechuga, cebolla y tomate</p> <p>Hamburguesa casera en pan con patatas gajos</p> <p>Brochetas de fruta natural</p>	<p>Libritos de lomo y queso en lonchas empanados con</p> <p>Champiñones al ajillo</p> <p>Plátano</p>	<p>Crema de verduras casera</p> <p>Huevos cocidos y gratinados al horno con tiritas de jamón serrano</p> <p>Yogurt desnatado</p>	<p>Filete de salmón a la plancha con ensalada de espirales con salsa tártara</p> <p>Gelatina de fresa</p>
lunes, 30 de enero de 17	martes, 31 de enero de 17			
<p>Croquetas caseras de jamón con arroz blanco salteado con fritada de ajitos</p> <p>Fruta natural</p>	<p>Solomillo de cerdo con cebolla confitada y ensalada de maíz</p> <p>Zumo de naranja</p>			

*Ensalada Caprese: canónigos, queso mozzarella, tomate y vinagre de Módena.