

Sugerencias para cenas (Marzo)

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

		miércoles, 1 de marzo de 17	jueves, 2 de marzo de 17	viernes, 3 de marzo de 17
		Rodajas de merluza frita con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Piña en su jugo	Huevos rellenos de atún, mahonesa y palitos de cangrejo Fruta natural	Pechuguitas villaroy con salsa de tomate casera y patatas fritas Actimel de fresa
lunes, 6 de marzo de 17	martes, 7 de marzo de 17	miércoles, 8 de marzo de 17	jueves, 9 de marzo de 17	viernes, 10 de marzo de 17
Revuelto de patatas, pimiento rojo, cebolla y huevo sobre tortas crujientes de arroz Melocotón en almíbar	Ensalada de rúcula, nueces, queso fresco y tomatitos cherry Filete de ternera a la plancha con patatas fritas Fruta natural	Empanada casera de atún Manzana asada al horno	Sopa de letras Pijotas fritas con rodajas de tomate y taquitos de queso fresco Natillas caseras	Croquetas caseras de pollo con tomates asados rellenos de arroz tres delicias Gelatina de fresa
lunes, 13 de marzo de 17	martes, 14 de marzo de 17	miércoles, 15 de marzo de 17	jueves, 16 de marzo de 17	viernes, 17 de marzo de 17
Huevos cocidos y gratinados al horno con tiras de jamón serrano * Yogurt de sabor	Salchichas frescas al vino blanco con champiñones al ajillo Brochetas de fruta natural	Hamburguesa casera en pan con lechuga, cebolla, tomate y patatas a gajo Batido de fresas con leche casero	San jacobos caseros con aliño de judías verdes, atún y huevo cocido Fruta natural	Mero rebozado con salsa mahonesa y alcachofas salteadas con jamón Rodajas de piña en su jugo
lunes, 20 de marzo de 17	martes, 21 de marzo de 17	miércoles, 22 de marzo de 17	jueves, 23 de marzo de 17	viernes, 24 de marzo de 17
Libritos de cinta de lomo rellenos de jamón york y queso con ensalada Fruta natural	Huevos revueltos con patatas, pimiento rojo y verde y "chistorritas en rodajas" Zumo de naranja natural	Merluza a la romana con ensalada de pimientos asados Arroz con leche casero	Boquerones rebozados con ensalada de espirales y salsa tártara Macedonia de frutas natural	Croquetas caseras de jamón con ensalada Cuajada con frutos secos picados Gelatina de naranja
lunes, 27 de marzo de 17	martes, 28 de marzo de 17	miércoles, 29 de marzo de 17	jueves, 30 de marzo de 17	viernes, 31 de marzo de 17
Anillas de calamar a la romana con aliño de tomate Natillas caseras	Rollitos de jamón york rellenos de queso Philadelphia con ensalada de patata cocida, huevo y atún Fruta natural	Tortilla de patatas con ensalada de manzana y nueces con salsa de yogurt Actimel o yogurt líquido	Alitas de pollo fritas con salsa barbacoa y patatas gajos al horno Manzana al horno	Flamenquín casero de ternera y espinacas con salsa mozárabe y vasito de arroz blanco salteado Cuajada

* Cubrir las mitades de los huevos cocidos con salsa bechamel y dejar enfriar. Cortar finas tiras de jamón serrano. Meter los huevos y las tiras de jamón en el horno a 200°C hasta que estén crujientes. Servir.