

Sugerencias para cenas (Mayo)

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 1 de mayo de 17	martes, 2 de mayo de 17	miércoles, 3 de mayo de 17	jueves, 4 de mayo de 17	viernes, 5 de mayo de 17
FESTIVO	<p>Libritos de cinta de lomo rellenos de jamón york y queso con ensalada</p> <p style="text-align: center;">Fruta natural</p>	<p>Ensalada de lacitos tricolor con salsa de yogurt</p> <p>Sándwich de jamón york y queso</p> <p style="text-align: center;">Piña en su jugo</p>	<p>Filete de ternera a la plancha con ensalada de pimientos asados rojos y verdes</p> <p style="text-align: center;">Fruta natural</p>	<p>Atún fresco a la plancha con champiñones</p> <p style="text-align: center;">Actimel de fresa</p>
lunes, 8 de mayo de 17	martes, 9 de mayo de 17	miércoles, 10 de mayo de 17	jueves, 11 de mayo de 17	viernes, 12 de mayo de 17
<p>Huevos rellenos de atún con mayonesa con ensalada de manzana y nueces</p> <p style="text-align: center;">Melocotón en almíbar</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Pijotas fritas con rodajas de tomate y taquitos de queso fresco</p> <p style="text-align: center;">Fruta natural</p>	<p>Espárragos con mayonesa</p> <p>Fajitas de pollo con verduritas y salsa de fajitas</p> <p style="text-align: center;">Manzana asada al horno</p>	<p>Pechuguitas villaroy con salsa de tomate casera y patatas fritas</p> <p style="text-align: center;">Natillas caseras</p>	<p>Croquetas caseras de pollo con tomates asados en el horno rellenos de arroz tres delicias</p> <p style="text-align: center;">Gelatina de fresa</p>
lunes, 15 de mayo de 17	martes, 16 de mayo de 17	miércoles, 17 de mayo de 17	jueves, 18 de mayo de 17	viernes, 19 de mayo de 17
<p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p style="text-align: center;">Yogurt de sabor</p>	<p>Boquerones rebozados con ensalada de espirales y salsa tártara</p> <p style="text-align: center;">Brochetas de fruta natural</p>	<p>Hamburguesa casera en pan con lechuga, cebolla tomate y patatas a gajo</p> <p style="text-align: center;">Batido de fresas con leche casero</p>	<p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de escarola con ajito frito</p> <p style="text-align: center;">Fruta natural</p>	<p>Pizza vegetal</p> <p style="text-align: center;">Rodajas de piña en su jugo</p>
lunes, 22 de mayo de 17	martes, 23 de mayo de 17	miércoles, 24 de mayo de 17	jueves, 25 de mayo de 17	viernes, 26 de mayo de 17
<p>Ensalada de judías verdes con patatas y bacalao frito y desmigado</p> <p style="text-align: center;">Arroz con leche</p>	<p>Flamenquín casero con ensalada de pasta y salmón</p> <p style="text-align: center;">Brochetas de fruta natural</p>	<p>Tortilla de espinacas y gambas con tomate aliñado</p> <p style="text-align: center;">Batido de fresas con leche casero</p>	<p>Rollitos de jamón york rellenos de queso Philadelphia con alcachofas salteadas con jamón serrano</p> <p style="text-align: center;">Fruta natural</p>	<p>Revuelto de ajetes y gambas con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria</p> <p style="text-align: center;">Rodajas de piña en su jugo</p>
lunes, 29 de mayo de 17	martes, 30 de mayo de 17	miércoles, 31 de mayo de 17		
<p>Tomate en rodajas con queso fresco y orégano</p> <p>Empanada casera de pollo y verduras</p> <p style="text-align: center;">Arroz con leche casero</p>	<p>Mero frito con salsa mahonesa con ensalada de patata cocida, huevo y atún</p> <p style="text-align: center;">Yogurt de sabor</p>	<p>Sardinias con pisto de verduras</p> <p style="text-align: center;">Macedonia de frutas</p>		