

Sugerencias para cenas (Noviembre)

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

	martes, 1 de noviembre de 16	miércoles, 2 de noviembre de 16	jueves, 3 de noviembre de 16	viernes, 4 de noviembre de 16
	FESTIVO	Sopa de fideos Revuelto de patata, pimiento, cebolla y huevo sobre tortas de arroz Manzana asada	Sopa de picadillo Pijotas fritas con rodajas de tomate y taquitos de queso fresco Natillas caseras	Ensalada de atún y patata cocida Pizza casera de jamón, tomate y queso fresco Gelatina de fresa
lunes, 7 de noviembre de 16	martes, 8 de noviembre de 16	miércoles, 9 de noviembre de 16	jueves, 10 de noviembre de 16	viernes, 11 de noviembre de 16
Solomillos de pollo empanados con patatas fritas Zumo de naranja natural	Sopa de puchero con letras Acedias fritas con rodajas de tomate Flan casero	San jacobos caseros con ensalada de judías verdes Arroz con leche casero	Sopa de fideos Lomos de bacalao al horno con salsa ali-oli Fruta natural	Tortilla de patatas y calabacín con ensalada Yogurt griego con fruta picada
lunes, 14 de noviembre de 16	martes, 15 de noviembre de 16	miércoles, 16 de noviembre de 16	jueves, 17 de noviembre de 16	viernes, 18 de noviembre de 16
Flamenquines caseros con ensalada caprese (canónigos, queso mozzarella, tomate y vinagre de Módena) Macedonia de frutas	Filetes de pescada con ensalada de lechuga, remolacha y nueces Cuajada con miel	Libritos de lomo y queso en lonchas empanados con Champiñones al ajillo Plátano	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Sándwich de atún con queso gratinado en el horno Yogurt desnatado	Filete de salmón a la plancha con parrillada de verduras asadas Carne membrillo o gelatina de fresa
lunes, 21 de noviembre de 16	martes, 22 de noviembre de 16	miércoles, 23 de noviembre de 16	jueves, 24 de noviembre de 16	viernes, 25 de noviembre de 16
Croquetas caseras de jamón con arroz blanco salteado con fritada de ajitos Fruta natural	Solomillo de cerdo con cebolla confitada y ensalada de maíz Fruta natural	Ensalada de pollo (trozos) y piña Empanada de hojaldre de jamón york, queso y champiñones naturales Piña en su jugo	Crema de calabaza y calabacines con nueces Merluza empanada con mahonesa Yogurt griego	Sopa de puchero con estremitas Huevos rellenos de atún y mayonesa Actimel
lunes, 28 de noviembre de 16	martes, 29 de noviembre de 16	miércoles, 30 de noviembre de 16		
Ensalada de rúcula, nueces, queso fresco y tomatito cherry Revuelto de rodajitas de salchicha con puré de patatas Fruta natural	Acedias fritas con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebollita fresca Zumo de naranja natural	Sopa de picadillo con jamón serrano Revuelto de patata, pimiento, cebolla y huevo sobre tortas de arroz Manzana asada		