

# Sugerencias para cenas (Octubre)

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 3 de octubre de 16	martes, 4 de octubre de 16	miércoles, 5 de octubre de 16	jueves, 6 de octubre de 16	viernes, 7 de octubre de 16
Ensalada de rúcula, nueces, queso fresco y tomatito cherry  Flamenquines caseros con patatas fritas  <b>Fruta natural</b>	Solomillo de cerdo con cebolla confitada y patatas fritas    <b>Macedonia de frutas</b>	Sopa de fideos  Revuelto de patata, pimiento, cebolla y huevo sobre tortas de arroz  <b>Manzana</b>	Rollitos de jamón york rellenos de atún en conserva, mayonesa, huevo cocido y salsa de tomate en tostada de pan (*)    <b>Natillas caseras</b>	Ensaladilla casera  Pijotas fritas con rodajas de tomate y taquitos de queso fresco  <b>Gelatina de fresa</b>
lunes, 10 de octubre de 16	martes, 11 de octubre de 16	miércoles, 12 de octubre de 16	jueves, 13 de octubre de 16	viernes, 14 de octubre de 16
San jacobos caseros con ensalada de judías verdes  <b>Arroz con leche casero</b>	Tortilla de rodajitas de salchicha con puré de patatas  <b>Flan casero</b>	<b>FESTIVO</b>	Sopa de fideos  Lomos de bacalao al horno con salsa alioli  <b>Fruta natural</b>	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés  <b>Yogurt griego con fruta picada</b>
lunes, 17 de octubre de 16	martes, 18 de octubre de 16	miércoles, 19 de octubre de 16	jueves, 20 de octubre de 16	viernes, 21 de octubre de 16
Flamenquines caseros con ensalada caprese (canónigos, queso mozzarella, tomate y vinagre de Módena)  <b>Macedonia de frutas</b>	Filetes de trucha a la plancha con ensalada de lechuga, remolacha y nueces  <b>Brochetas de fruta natural</b>	Libritos de lomo y queso en lonchas empanados con champiñones al ajillo  <b>Plátano</b>	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate  Hamburguesa casera en pan de hamburguesa con patatas gajos  <b>Yogurt desnatado</b>	Filete de salmón a la plancha con ensalada de espirales con salsa tártara  <b>Gelatina de naranja</b>
lunes, 24 de octubre de 16	martes, 25 de octubre de 16	miércoles, 26 de octubre de 16	jueves, 27 de octubre de 16	viernes, 28 de octubre de 16
Croquetas caseras de jamón con arroz blanco salteado con fritada de ajitos  <b>Fruta natural</b>	Solomillo de cerdo con cebolla confitada y ensalada de maíz  <b>Fruta natural</b>	Ensalada de pollo (trozos) y piña  Empanada de hojaldre de jamón york, queso y champiñones naturales  <b>Piña en su jugo</b>	Acedias fritas con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebollita fresca  <b>Yogurt griego</b>	Crema de calabaza y nueces  Huevos rellenos de atún y mayonesa  <b>Actimel</b>
lunes, 31 de octubre de 16	* Mezclamos cebolleta fresca con atún, mayonesa, huevo cocido y salsa de tomate. Enrollamos en cilindros de jamón york y colocamos en tostada de pan aromatizado con ajo y aceite de oliva. Decoramos con huevo cocido rallado y mayonesa.			
Ensalada de rúcula, nueces, queso fresco y tomatito cherry  Pechuga de pollo plancha con salsa de yogurt  <b>Fruta natural</b>				