

Recomendaciones Cena



inspired

Revisado por: **Alejandra Carrizo**
Responsable de Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) Nº MAD00832

MENU CENAS NOVIEMBRE 21

martes, 2 de noviembre

Brócoli rehogado y patata cocida
Atún a la plancha
Pan, fruta

miércoles, 3 de noviembre

Ensalada con queso fresco y cherrys
Cinta de lomo
Pan, fruta

jueves, 4 de noviembre

Sopa de fideos
Wok de verdura y ternera
Pan/fruta/yogur natural

viernes, 5 de noviembre

Ensalada de pepino
Tortilla francesa con calabacín
Pan, fruta

lunes, 8 de noviembre

Zanahoria al horno
Pavo asado
Pan, fruta

martes, 9 de noviembre

Crema de calabaza
Filete de cerdo
Pan, fruta

miércoles, 10 de noviembre

Menestra de verdura
Tortilla francesa con mozzarella
Pan, fruta

jueves, 11 de noviembre

Cherrys con queso fresco
Pollo al limon
Pan/fruta/yogur natural

viernes, 12 de noviembre

Ensalada de completa
Salmón al horno
Pan, fruta

lunes, 15 de noviembre

Calabacín al horno con queso
Ternera salteada con verduras
Pan, fruta

martes, 16 de noviembre

Ensalada de maíz y atún
Lenguado al papillote
Pan, fruta

miércoles, 17 de noviembre

Berenjena al horno
Solomillo de cerdo
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 18 de noviembre

Ensalada atún, tomate y queso
Harburguesa de ternera
Pan, fruta

viernes, 19 de noviembre

Ensalada completa
Bacalao a la plancha
Pan, fruta

lunes, 22 de noviembre

Espinacas gratinadas
Cerdo adobado
Pan, fruta

martes, 23 de noviembre

Ensalada con quinoa
Merluza con verduras
Pan, fruta

miércoles, 24 de noviembre

Parrillada de verdura
Brochetas de pavo
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 25 de noviembre

Puré de patata
Berenjena rellena de ternera
Pan, fruta

viernes, 26 de noviembre

Ensalada de cherrys
Huevos rellenos
Pan, fruta

lunes, 29 de noviembre

Crema de calabaza
Bacalao y patata asada
Pan, fruta

martes, 30 de noviembre

Guisantes al ajillo
Filete de cerdo
Pan, fruta