

# MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS ENERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
		FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10	10
VACACIONES	VACACIONES	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA	QUINOA SALTEADA CON VERDURAS BONIATO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES FRUTA	ENSALADA DE TOMATE ALIADO PIZZA CASERA CON CEBOLLA Y ATÚN YOGUR	
13	14	15	16	17	17
SOPA JULIANA MERO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS YOGUR	LOMBARDA SALTEADA CON PERA ALITAS DE POLLO MARINADAS AL HORNO CON TOMATES CHERRY FRUTA	WOK DE ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y TIRAS DE TERNERA FRUTA	ENSALADA DE PATATA, AGUACATE CEBOLLA MORADA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON HABITAS BABY FRUTA	FLORES DE ALCACHOFAS REVUELTO DE QUESO Y BACON CON CROUTONS YOGUR	
20	21	22	23	24	24
ACELGAS CON AJO Y PIMENTÓN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE CANÓNICOS FRUTA	PARRILLADA DE VERDURAS RAGOUT DE TERNERA FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES BOQUERONES A LA ANDALUZA CON LIMÓN YOGUR	SOPA DE ESTRELLAS COSTILLAS ASADAS CON TIRAS DE CALABAZA YOGUR	ENSALADA CAPRESSE DADOS DE PAVO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA	
27	28	29	30	31	31
BERENJENA A LA PARMESANA CHULETA DE CERDO A LA PROVENZAL CON ZANAHORIA BABY YOGUR	GUISANTES REHOGADOS CON CEBOLLITA POLLO GUISADO CON CHAMPIÑONES FRUTA	ESPINACAS A LA CREMA LENGUADO EN SALSA MEUNIERE FRUTA	ENSALADA VARIADA LASAÑA CASERA FRUTA	JUDIAS VERDES CON TOMATE HUEVOS ROTOS CON JAMÓN FRUTA	

