

MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

ENSALADA MIXTA
TALLARINES SALTEADOS CON
LANGOSTINOS Y SALSA DE TOMATE
FRUTA

5

BERENJENA A LA PARMESANA
TORTILLA DE QUESO CON
ENSALADA DE CANÓNICOS Y
RÚCULA
FRUTA

6

CREMA DE VERDURAS DE
TEMPORADA
BACALAO AJOARRIERO
FRUTA

7

LOMBARDA SALTEADA CON PERA
ESCALOPE DE TERNERA CON
TOMATES CHERRY
YOGUR NATURAL

10

FESTIVO

11

GUISANTES SALTEADOS CON
BACON
FILETE DE RODABALLO A LA MENIER
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO
HUEVOS COCIDOS CON PISTO
YOGUR NATURAL

13

VERDURAS ASADAS
COSTILLAS ASADAS AL ROMERO CON
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

CHAMPIÑONES RELLENOS DE
TAQUITOS DE JAMÓN AL HORNO
HUEVO FRITO CON PATATAS
FRUTA

17

ENSALADA DE HORTALIZAS CON
QUINOA
REVUELTO DE PUERRO Y MIGAS DE
BACALAO
YOGUR NATURAL

18

JUDÍAS VERDES AL PIMENTÓN
POLLO AL AJILLO CON PATATA
FRUTA

19

CREMA DE COLIFLOR
TORTILLA DE BONIATO Y CEBOLLA
CON ENSALADA DE MIX DE
LECHUGA
FRUTA

20

ENSALADA DE AGUACATE, HUEVO Y
ACEITUNAS
BERENJENA RELLENA DE VERDURAS Y
CARNE
FRUTA

21

MUFFINS DE CALABACÍN Y ZANAHORIA
CON SALSA DE YOGUR
TOSTA INTEGRAL DE TOMATE RALLADO Y
CABALLA
FRUTA

24

FLORES DE ALCACHOFAS AL
HORNO
HUEVOS CON VERDURAS Y QUESO
GRATINADO
FRUTA

25

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO CON ENSALADA DE
COL
FRUTA

26

HABITAS CON JAMÓN
LUBINA AL HORNO CON VERDURAS
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO CON PATATA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA
RALLADA
FRUTA

28

ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO
PIZZA CASERA DE JAMÓN COCIDO Y
PESTO
YOGUR NATURAL