



PROPUESTA CENAS SEPTIEMBRE 2017

		13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
		Verdura	Sopa con pasta	Crema
		Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición	Pescado blanco (rape, merluza , lenguado, rocío ...) con guarnición	Mixto de jamón y queso
		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur
18 LUNES	19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
Arroz	Pasta fina	Crema	Legumbre	Verdura
Pescado azul (salmón , atún, sardina ...) al horno con guarnición	Huevo (tortilla , revuelto de huevo, huevo duro ...) con guarnición	Carne roja (lomo magro o ternera magra) con guarnición	Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición	Pan con tomate jamón y queso fresco
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
Crema	Legumbre	Pasta fina	Arroz	Verdura
Huevo (tortilla , revuelto de huevo, huevo duro ...) con guarnición	Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición	Pescado blanco (rape, merluza , lenguado, rocío ...) con guarnición	Carne roja (lomo magro o ternera magra) con guarnición	Panini casero de jamón, champiñones y queso gratinado
Yogur	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

* Proponemos cocciones suaves por la noche para facilitar las digestiones, hervido, plancha, papillote , horno, salsa suave ...

* Guarniciones : Patata al calor , puré de patata, calabacín al horno , berenjena al horno, asada , lechuga, tomate aliñado , zanahoria baby , pimiento rojo asado , cebolla caramelizada , champiñones salteados , puntas de espárrago blanco ...

TODA COMIDA DEBE INCLUIR

VERDURA O ENSALADA
+
HIDRATOS DE CARBONO (pasta, arroz, pan, legumbres, cereales)
+
PROTEÍNAS (pescado, huevo, pollo, carne)
+
FRUTA / YOGUR