



PROPUESTA CENAS ENERO 2018

8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Arroz Pescado blanco (rape, merluza , lenguado, rocío ...) con guarnición Fruta del tiempo	Pasta fina Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición Fruta del tiempo	Verdura Carne roja (lomo magro o ternera magra) con guarnición Fruta del tiempo	Legumbre Huevo (tortilla , revuelto de huevo, huevo duro ...) con guarnición Fruta del tiempo	Crema Mini pizza casera de verduras y jamón york Fruta del tiempo
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Pasta fina Huevo (tortilla , revuelto de huevo, huevo duro ...) con guarnición Fruta del tiempo	Arroz Carne roja (lomo magro o ternera magra) con guarnición Fruta del tiempo	Legumbre Pescado azul (salmón , atún, sardina ...) al horno con guarnición Fruta del tiempo	Sopa Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición Fruta del tiempo	Verdura Rollito de jamón y queso con pan con tomate Fruta del tiempo
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Legumbre Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición Fruta del tiempo	Verdura Huevo (tortilla , revuelto de huevo, huevo duro ...) con guarnición Fruta del tiempo	Crema Carne roja (lomo magro o ternera magra) con guarnición Fruta del tiempo	Arroz Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición Fruta del tiempo	Patata Pescado blanco (rape, merluza , lenguado, rocío ...) con guarnición Fruta del tiempo
29 LUNES	30 MARTES	31 MIÉRCOLES		
Arroz Pescado azul (salmón , atún, sardina ...) al horno con guarnición Fruta del tiempo	Verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición Fruta del tiempo	Legumbre Carne roja (lomo magro o ternera magra) con guarnición 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