

## SUGERENCIAS DE CENAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Tortilla francesa rellena de queso con fiambre de pavo FRUTA. AGUA	Revuelto de judías verdes, gambas y champiñones FRUTA. AGUA	Macarrones salteados con verduras Y merluza plancha FRUTA. AGUA	Judías verdes rehogadas con pechuga de pavo FRUTA. AGUA	Crepé de jamón york y queso FRUTA. AGUA
9	10	11	12	13
Nuggets de merluza caseros FRUTA. AGUA	Huevo al plato FRUTA. AGUA	Sándwich mixto con tomate aliño FRUTA. AGUA	Salmón a la plancha con espárragos FRUTA. AGUA	Mini quiche Lorraine FRUTA. AGUA
16	17	18	19	20
Sopa de letras Lenguado con ajoperejil FRUTA. AGUA	Tabulé de verduras con queso feta y atún FRUTA. AGUA	Salteado de brócoli con pollo y huevo cocido FRUTA. AGUA	Salmón encebollada sobre puré de patatas FRUTA. AGUA	Tacos de pescado con ensalada de repollo. FRUTA. AGUA
23	24	25	26	27
Rollitos de salmón con aguacate FRUTA. AGUA	Jamonicitos de pollo al horno con patatas asadas FRUTA. AGUA	Ensalada de pasta con atún FRUTA. AGUA	Carne en salsa con arroz integral FRUTA. AGUA	Pizza casera FRUTA. AGUA
30	JULIO 1	2	3	4
Crema de calabacín con queso y lenguado al horno FRUTA. AGUA	Lasaña de calabacín y fiambre de pavo FRUTA. AGUA	Lenguado a la plancha sobre espaguetis de zanahoria FRUTA. AGUA	Ternera en salsa con puré de patata FRUTA. AGUA	Sándwich vegetal con atún FRUTA. AGUA