

SUGERENCIAS DE CENAS OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	1	2	3
Nuggets de merluza caseros FRUTA. AGUA	Tostada de hummus con tomates cherry y bastones de zanahoria FRUTA. AGUA	Sándwich mixto con tomate aliñado FRUTA. AGUA	Salmón a la plancha con espárragos FRUTA. AGUA	Lasaña de calabacín y fiambre de pavo FRUTA. AGUA
6	7	8	9	10
Salmón con nata sobre puré de patatas FRUTA. AGUA	Fajitas de york con queso FRUTA. AGUA	Arroz de brócoli con pollo y huevo cocido FRUTA. AGUA	Sopa de estrellitas Lenguado con ajoperejil FRUTA. AGUA	Salmón encebollado sobre puré de patatas FRUTA. AGUA
13	14	15	16	17
Rollitos de salmón, queso de untar y aguacate FRUTA. AGUA	Jamoncitos de pollo a las hierbas con patatas asadas FRUTA. AGUA	Ensalada de pasta con atún FRUTA. AGUA	Lenguado a la plancha con ensalada mixta FRUTA. AGUA	Pizza casera FRUTA. AGUA
20	21	22	23	24
Crema de zanahoria con lenguado al horno FRUTA. AGUA	Lasaña de calabacín y fiambre de pavo FRUTA. AGUA	Merluza a la plancha sobre espaguetis de zanahoria FRUTA. AGUA	Ternera en salsa con puré de patata FRUTA. AGUA	Sándwich vegetal con atún FRUTA. AGUA
27	28	29	30	31
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 atún y huevo FRUTA. AGUA	Crepé de jamón york y queso FRUTA. AGUA