



MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS FEBRERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREMA PARMENTIER
CINTA DE LOMO ADOBADA CON
ENSALADA
YOGUR

4

ACELGAS REHOGADAS CON
ZANAHORIA Y TOMATE
FILETE DE TERNERA CON PATATAS
FRITAS
FRUTA

5

BROCOLI GRATINADO CON QUESO
POLLO SALTEADO CON GUISANTES
Y SOJA
FRUTA

6

ENSALADA DE ARROZ CON
VEGETALES Y HUEVO COCIDO
FRUTA

7

PARRILLADA DE VERDURAS
WRAPS DE ATÚN CASEROS
FRUTA

10

LOMBARDA CON MANZANA
COSTILLAS ASADAS CON
ENSALADA DE MAIZ
FRUTA

11

CREMA DE ZANAHORIAS
PAVO SALTEADO CON VERDURITAS
FRUTA

12

ARBOLITOS DE COLIFLOR AL HORNO
ESPECIADOS
FILETE DE RODABALLO A LA ESPALDA
CON ENSALADA
YOGUR

13

ESPINACAS A LA CREMA GRATINADAS
ESTOFADO DE TERNERA A LA
JARDINERA
FRUTA

14

SOPA MINSTRONE CON ALUBIAS
BLANCAS
HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA

17

CHIPS DE CALABACIN AL HORNO
PESCADILLA AL VAPOR CON SALSA
DE YOGUR
FRUTA

18

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA
PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA

19

CREMA DE CHAMPIÑONES
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO
ENCEBOLLADAS CON CANÓNICOS
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA FRANCESA MIXTA CON
ZANAHORIA BABY
FRUTA

21

ENSALADA CAPRESE
CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON PURE
DE PATATAS
YOGUR

24

FOLRES DE ALCACHOFAS CON
AJITO
TORTILLA PAISANA CON TOMATE
ALIÑADO
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
LASAÑA DE CARNE
FRUTA

26

GUISANTES SALTEADOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA CON
ENSALADA
YOGUR

27

BERENJENA A LA PARMESA
(TOMATE Y QUESO)
REVUELTO DE SETAS CON JAMON
FRUTA

28

TRIO VEGETAL (COLIFLOR, BROCOLI,
ZANAHORIA)
ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA
FRUTA

