

RECOMENDACIONES CENAS OCTUBRE 2017

Lunes 2. Verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo

Martes 3. Sopa, empanadillas caseras con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 4. Pescado azul al horno con patatas, ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 5. Verdura, jamón cocido con zanahoria rallada, fruta y lácteo.

Viernes 6. Crema, pescado con ensalada, fruta y lácteo

Lunes 9. Ensalada completa, merluza rebozada, fruta y lácteo.

Martes 10. Sopa, tortilla con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 11. Verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 16. Verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 17. Sopa, huevo con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 18. Pescado plancha con puré de patata, ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 19. Sopa, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 20. Verdura, huevo con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 23. Sopa, huevo con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 24. Verdura, merluza con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 25. Endivias con jamón york, tortilla, fruta y lácteo.

Jueves 26. Verdura, pescado azul con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 27. Sopa, huevo con ensalada fruta y lácteo.

Lunes 30: Verdura, tortilla con ensalada, fruta y lácteo

Martes 31. Sopa, pescado con ensalada, fruta y lácteo