

Septiembre - 2010

	COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA	COMIDA BEBES
miércoles 1	Espaguetis a la boloñesa Merluza a la plancha con ensalada Helado	Verduras al vapor Filete de pollo Fruta en su jugo o en almíbar	Puré de verduras con pescado Yogurt
jueves 2	Judías verdes en ensalada Huevos fritos con chorizo y patatas panadera Fruta	Ensalada Pescado blanco Una pieza de fruta	Puré de verduras con huevo Yogurt
viernes 3	Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Natillas	Crema de verduras Revuelto Fruta	Puré de verduras con pollo Yogurt
lunes 6	Crema de zanahoria Albóndigas con verduras Helado	Ensalada mixta Sanwiches integrales variados Fruta	Puré de verduras con ternera Yogurt
martes 7	Lasaña Florentina Filete de pescado empanado con ensalada Fruta	Verduras a la plancha Pavo cocido Postre lácteo	Puré de verduras con pescado Yogurt
miércoles 8	Paella de pollo con verduras Jamoncitos en salsa con puré Yogurt	Ensalada Hamburguesa a la plancha Una pieza de fruta	Puré de verduras pollo Yogurt
jueves 9	Macarrones con tomate Merluza a la vasca con gambas Fruta	Ensalada Queso fresco Una pieza de fruta	Puré de verduras con pescado Yogurt
viernes 10	Lentejas estofadas Delicias de York con ensalada Piña en su jugo	Crema de verduras Pescado al horno Postre lácteo	Puré de verduras con huevo Yogurt
lunes 13	Crema de verduras Hamburguesa con patatas Helado	Ensalada mixta Tortilla francesa Una pieza de fruta	Puré de verduras con ternera Yogurt
martes 14	Fideuá de carne Lenguado a la plancha con ensalada Fruta	Alcachofas a la romana Pavo cocido Una pieza de fruta	Puré de verduras con pescado Yogurt

	COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA	COMIDA BEBES
miércoles 15	Ensaladilla rusa Cinta de lomo con ensalada Helado	Crema o sopa fría Pescado frito con ensalada Fruta en su jugo o almíbar	Puré de verduras con pavo Yogurt
jueves 16	Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta	Verduras al vapor o al horno Pescados ahumados Una pieza de fruta	Puré de verduras con huevo Yogurt
viernes 17	Sopa de picadillo Nugget de pollo con ensalada Flan	Ensalada Pastel de pescado Pieza de fruta	Puré de verduras con pollo Yogurt
lunes 20	Crema de legumbres San jacobito con ensalada Fruta	Ensalada mixta Pollo cocido Postre lácteo	Puré de verduras con huevo Yogurt
martes 21	Ñoquis con salsa aurora Pescado al horno Melocotón en almíbar	Champiñón o setas al ajillo Fiambres variados Pieza de fruta	Puré de verduras con pescado Yogurt
miércoles 22	Judías verdes con jamón Ragout de ternera con patatas Fruta	Ensalada variada Pescado a la plancha Fruta en almíbar	Puré de verduras con ternera Yogurt
jueves 23	Arroz cremoso con trigueros y gambas Fritos variados con ensalada Yogurt	Ensalada Pescado azul en escabeche Una pieza de fruta	Puré de verduras con huevo Yogurt
viernes 24	Sopa juliana Jamoncitos de pollo al limón con patatas Fruta	Verduras Pastel de pescado Postre lácteo	Puré de verduras con pollo Yogurt
lunes 27	Crema de espárragos Escalope de cerdo con ensalada Fruta	Ensalada Croquetas y/o palitos de merluza Fruta	Puré de verduras con huevo Yogurt
martes 28	Macarrones con bacon Merluza a la vizcaína Yogurt	Espárragos Pollo a la plancha Una pieza de fruta	Puré de verduras con pescado Yogurt
miércoles 29	Menestra de verduras Roti de pavo con patatas Helado	Ensalada Pescado Pieza de fruta	Puré de verduras con pavo Yogurt
jueves 30	Arroz valenciano Palitos de merluza con ensalada Fruta	Sopa fría Pescado blanco Una pieza de fruta	Puré de verduras con huevo Yogurt