

## **RECOMENDACIONES CENAS OCTUBRE 2018**

Lunes 1. Sopa, huevo con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 2. Verdura, jamón cocido con tomate y zanahoria, fruta y lácteo.

Miércoles 3. Verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 4. Pescado al horno con patatas y verduritas, ensalada, fruta y lácteo

Viernes 5. Sopa, tortilla con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 9. Verdura, tortilla con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 10. Sopa, pescado cocido con patata cocida, fruta y lácteo.

Jueves 11. Verdura, pescado azul con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 15. Verdura, pescado azul con ensalada, fruta y lácteo

Martes 16. Espinacas a la crema, tortilla, fruta y lácteo

Miércoles 17. Sopa, empanada casera con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 18. Verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 19. Verdura, hígado con ensalada fruta y lácteo

Lunes 22. Crema, pescado azul con ensalada, fruta y lácteo

Martes 23. Ensalada de arroz, calamares plancha, fruta y lácteo.

Miércoles 24. Verdura, huevo con ensalada, fruta y lácteo

Jueves 25. Pescado al horno con verduras, ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 26. Ensalada variada, tortilla, macedonia de fruta natural y lácteo

Lunes 29. Verdura, tortilla con ensalada, fruta y lácteo

Martes 30. Ensalada de pasta, pescado azul, fruta y lácteo.

Miércoles 31. Verdura, croquetas caseras con ensalada, fruta y lácteo