

# 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 MINISTRONE CON ALUBIAS  
BLANCAS  
HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA  
FRUTA

17

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

18

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS  
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 SALSAS  
FRUTA

