

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>Espárragos con mayonesa / Asparagus with mayo</p> <p>Sepia a la plancha / Grilled cuttlefish</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>9</p> <p>Parrilla de verduras / Grilled vegetables</p> <p>Lacón a la Gallega / Galian style ham</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>10</p> <p>Sopa / Soup</p> <p>Atún con tomate / Tuna with tomato sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>11</p> <p>Berenjenas rellenas de ternera y verduras / Stuffed eggplants with meat and vegetables</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>14</p> <p>Crema de puerros / Cream of leeks</p> <p>Calamares a la romana / Breaded squids</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>15</p> <p>Tortilla de patata con pimientos asados / Potatoe omelette with roasted red peppers</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de pescado/ Fish soup</p> <p>Salchichas de pavo / Turkey sausages</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>17</p> <p>Lasaña de atún y verduras / Tuna and vegetable lasagna</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>18</p> <p>Coliflor con bacon / Cauliflower with bacon</p> <p>Chuleta de cerdo / Pork chops</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>21</p> <p>Acelgas rehogadas/ Chard sauteed</p> <p>Redondo de ternera en salsa / Veal in sauce</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>22</p> <p>Champiñones rehogados con jamón / Mushrooms sauteed with ham</p> <p>Alitas de pollo / chicken wings</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>23</p> <p>Espárragos verdes y tomates al horno / Green asparagus and baked tomatoes</p> <p>Dorada al horno / Baked fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza / Cream of pumpkin</p> <p>Magro en salsa / Lean in sauce</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias / Chinese sttyle rice</p> <p>Gallo a la plancha / Grilled fish</p> <p>Postre lacteo y pan / Dairy dessert and bread</p>
<p>28</p> <p>Judias verdes rehogadas / Green bean sauteed</p> <p>Huevos rellenos de atún / tuna Stuffed eggs</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>29</p> <p>Cinta de lomo con calabacin y berenjena a la plancha / Grilled pork with grilled zucchini and eggplant</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras / Cream of vegetables</p> <p>Bacaladitos rebozados / Breaded fish</p> <p>Postre lácteo y pan / Dairy dessert and bread</p>	<p>31</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas fritas y ensalada completa / burger with french fries and full salad</p> <p>Fruta, leche y pan / Fruit, milk and bread</p>	

Sugerencia CENAS

1

January



Be
healthy,
live
healthy