ENERO 2018 DIETA SIN

MES DE LA MANZANA serunion @



			ALITEN			
1	ĽΩ	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
8	2º	FESTIV				
F	POSTRE					
1	Įº	LUNE 8 Crema de verduras	MARTES 9 Arroz con verduras	MIÉRCOLES 10 Sopa de ave con fideos	JUEVES 11 Pasta con salsa de tomate	VIERNES 12 Lentejas a la hortelana
2	20	Cinta de lomo fresca don bleu con salteado rustico	Bacalao a la riojana	Muslo de pollo asado	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata
F	POSTRE	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Manzana
1	ľο	LUNES 15 Paella Valenciana	MARTES 16 Sopa de ave con fideos	MIÉRCOLES 17 Judías blancas marineras	JUEVES 18 Crema de espárragos	VIERNES 19 Pasta con champiñones y tomate
	2º POSTRE	Filete de merluza con jardinera Lácteo	Escalopin de ternera al horno Fruta	Abadejo con tomate Lácteo	Jamoncitos de pollo con patatas horno Manzana	Estofado de pavo con verduritas Lácteo
	L ₀	LUNES 22 Judías verdes con patatas	MARTES 23 Crema de patatas	MIÉRCOLES 24 Garbanzos con bacalao	JUEVES 26 Arroz con verduras	VIERNES 27 Sopa de verduras con arroz
2	2º	Tortilla de espinacas	Cinta de lomo fresca con patatas horno	Pechuga de pollo con zanahoria duo	Filete de merluza con jardinera	Escalope de pollo con pisto
F	POSTRE	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
1	ľο	LUNES 29 Pasta con salsa de tomate y puerros	MARTES 30 Crema de calabacín	MIÉRCOLES 231 Arroz con bacalao		
ı	2º	Bacalao a la riojana	Cinta de lomo fresca con patatas horno	Muslo de pollo al horno		
F	POSTRE	Lácteo	Fruta	Lácteo		