



PROPUESTA CENAS AL MENÚ ESCOLAR 2019-2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Espinacas a la crema Huevo al plato Yogurt	Menestra de verduras Filete de ternera Pera	Lenguado en salsa con guisantes Leche con nesquik	Hervido valenciano Jamón serrano Naranja / Melocotón	Patatas al horno Pavo a la plancha con lechuga Manzana
2ª Semana	Sepia a la plancha con lechuga Plátano	Calabacín relleno de atún y verduras Yogurt	Empanadillas de atún Naranja / Melón	Tortilla de espinacas Manzana	Atún a la plancha con menestras Pera
3ª Semana	Pescadilla en salsa Yogurt	Sanwich mixto gratinado Manzana	Sopa de pescado Empanadillas Pera	Tortilla francesa con verduras a la plancha Plátano	Guisantes con jamón Filete de lomo Naranja
4ª Semana	Mero a la plancha con pisto de verduras Pera	Trucha con tomate picado Manzana	Revuelto de verduras con huevo Zumo de naranja	Sopa Lenguado a la plancha Yogurt	Menestra con jamón serrano Plátano
Todos los días	<b>Pan de trigo blanco y agua</b>				

**Propuesta cenas:**

1. **Arroz + pescado o carne**, puede cenar: **sopa de verduras + huevos**
2. **Pasta**, puede cenar: **carne de cerdo con verduras o ensalada**
3. **Pasta + calamares**, puede cenar: **arroz + ternera**
4. **Verdura + carne**, puede cenar: **sopa + pescado**

Si su hijo/a tomó en la comida: **Legumbre + huevos**, puede cenar: **pasta + pollo**  
 Todas las cenas deben ser completadas con **pan, fruta y vaso de leche o queso.**

