

PROPUESTA DE CENAS PARA COMPLEMENTAR MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE

DICIEMBRE

- LUNES 3: tortilla queso y/o jamón
- MARTES 4: gallo, lenguado u otro pescado blanco
- MIÉRCOLES 3: menestra de verduras con jamón

- LUNES 10 :ensalada de pasta, tomate, queso fresco, atún y zanahoria
- MARTES 11: bacaladitos, merluza, rape.... u otro pescado blanco + alcachofas fritas
- MIÉRCOLES 12: lacón plancha + espárragos
- JUEVES 13: croquetas caseras (pueden ser de pollo, pescado, garbanzos...)
- VIERNES 14: tortilla con verdura (calabacín, acelgas o espinacas...)

- LUNES 17: guisantes rehogados con jamón
- MARTES 18: salmón, atún , emperador u otro pescado azul con ensalada
- MIÉRCOLES 19: crema zanahoria + sardinas en aceite
- JUEVES 20: borraja +/- hamburguesa ternera
- VIERNES 21: arroz 3 delicias (con huevo, guisantes, zanahoria...)