

PROPUESTAS CENAS ENERO - VEGETARIANO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Acelgas salteadas

Menestra de verduras
con patatas y guisantes

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

VIERNES

16

Tostas integrales
con pimientos asados

Garbanzos rehogados

Champiñones rellenos
con huevo a la plancha
y pasta integral cocida

Fajitas con verduras,
ensalada y mozzarella

Paella de verduras
con judiones

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Verduras salteadas y
boniato

Ensalada de garbanzos
y remolacha

Patata rellena de huevo
y queso con ensalada

Tortilla con ensalada verde
con maíz y fruta

Ensalada de hélices
de lentejas rojas con
zanahoria, rabanitos,
lechuga y pimiento asado

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Salteado de arroz integral
con verduras

Paté de judías con picos
integrales y crudités de
zanahoria

Crema de coliflor
y almendra con huevo
cocido picado

Repollo con patata
y sofrito de ajo

Arroz integral con verduras
y guisantes

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES