

# 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 crudité 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	