



arena

ALICANTE

			<p>Jueves 1 1º Sopa de ave 2º Hamburguesa con queso fundido y chips Ensalada lechuga, zanahoria rallada y pepino Postre: Yogur</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Brócoli a la plancha con una tortilla francesa/Fruta</p>	<p>Viernes 2 1º Crema de verduras 2º Pollo asado con zanahoria baby Ensalada lechuga, tomate y aceitunas. Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Escalibada y rape a la plancha/Yogur</p>
<p>Lunes 5 1º Guisado de magro 2º Palometa en salsa Ensalada de tomate, lechuga y atún. Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Espinacas gratinadas con pescadilla a la plancha/Yogur</p>	<p>Martes 6 1º Sopa de verduras 2º Ternera en salsa Ensalada y Patatas chips Postre: Yogur</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Ensalada murciana y revuelto de atún/Fruta</p>	<p>Miércoles 7 1º Ensalada de patata (patata, atun, tomate, pepino, zanahoria, aceitunas) 2º Pollo al ajillo. Ensalada de lechuga, maíz y queso. Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Hervido de acelgas con salmonetes a la plancha/Fruta</p>	<p>Jueves 8 1º Garbanzos en salsa 2º Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Postre: Fruta en almibar</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Calabacines al horno y lomo a la plancha/Yogur</p>	<p>Viernes 9 1º Macarrones con york y queso 2º Merluza crujiente. Ensalada tomate, queso fresco y orégano. Postre: Helado</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Alcachofas rehogadas y pan tostado con aceite y jamón/Fruta</p>
<p>Lunes 12 1º Sopa de pescado 2º Escalope de cerdo Patatas al horno Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Champiñones a la plancha y jurel con tomate/Yogur</p>	<p>Martes 13 1º Alubias con chorizo 2º Tortilla de patata Ensalada templada (lechuga, bacon y zanahoria). Postre: Helado</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Ensalada de col y sándwich de atún y queso/Fruta</p>	<p>Miércoles 14 1º Arroz con pollo 2º Varitas de merluza. Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Sopa cubierta y pechuga de pavo al horno/Yogur</p>	<p>Jueves 15 1º Marmitaco de atún 2º Lomo adobado al horno. Ensalada lechuga, maíz y piña. Postre: Yogur</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Hervido de verdura y ternera a la plancha/Fruta</p>	<p>Viernes 16 1º Ensalada de pasta con espirales de colores 2º Entremeses variados Ensalada de tomate, pepino, y atun Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Espárragos a la plancha y mero al horno/Yogur</p>
<p>Lunes 19 1º Canelones 2º Lenguado a la plancha. Ensalada de tomate y maíz. Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Gaspacho andaluz y sandwich de queso/Yogur</p>	<p>Martes 20 1º Crema de verdura 2º Pizza de york, bacon y queso Ensalada de atún. Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Sopa con fideos y un filete de hígado a la placha/Yogur</p>	<p>Miércoles 21 1º Alubias a la vinagreta 2º Tortilla francesa con queso. Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria Postre: Yogur</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Hervido valenciano y caballa al horno/Fruta</p>	<p>Jueves 22 1º Sopa de estrellitas 2º Lomo en salsa Ensalada templada de lechuga, manzana y bacon. Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Parrillada de verduras y huevos pasados por agua/Fruta</p>	<p>Viernes 23 1º Arroz salteado con verduras 2º Ventresca de merluza al horno Ensalada de tomate, lechuga y pepino. Postre: Helado</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Vichysuisse y lenguado al horno/Yogur</p>
<p>Lunes 26 1º Fideuá 2º Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga, tomate y espárragos Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Crema fría de patata con una chuleta de cerdo/Yogur</p>	<p>Martes 27 1º Lentejas con costillas 2º Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Postre: Fruta</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Judías verdes salteadas con lomos de merluza a la plancha/Fruta</p>	<p>Miércoles 28 1º Crema de verduras con queso rallado 2º Pollo asado Ensalada de lechuga, maíz y piña. Postre: Yogur</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Ensalada de zanahoria y atún con un emperador a la plancha/Fruta</p>	<p>Jueves 29 1º Espaguetti a la carbonara 2º Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y piña. Postre: Macedonia de fruta fresca.</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Crema de tomate y zanahoria con lomo a la plancha/Fruta</p>	<p>Viernes 30 1º Arroz a banda 2º Frituras variadas Ensalada de lechuga y tomate. Postre: Helado</p> <p><u>CENA RECOMENDADA</u> Hervido de judías verdes con huevo frito/Yogur</p>