

# RECOMENDACIONES CENAS ENERO 2018

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PARRILLADA DE VERDURAS CHULETA DE PAVO AL AJILLO NATILLAS CON GALLETA	ACELGAS REHOGADAS ROSTI DE PATATAS Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA	REVUELTO DE AJETES SALMON A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI SALTEADO CROQUETAS CASERAS FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA CAPRESE HAMBURGUESA VEGETAL CON GUISANTES Y ESPINACAS PETITSUISSE
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ESPARRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA EMPANADILLAS CASERAS MACEDONIA DE FRUTAS	SALTEADO DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA Y MIEL FRUTA DE TEMPORADA	LUBINA AL HORNO CON GUAR- NICION DE VERDURAS COULANT DE CHOCOLATE	PATATAS ASADAS SOLOMILLO DE CERDO MARINADO CON PURE DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	BORRAJAS REHOGADAS TOSTA DE JAMON SERRANO Y QUESO BRIE SANDWICH DE NATA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
QUINOA SALTEADA CON VERDURAS SECRETO IBERICO FRUTA DE TEMPORADA	FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	BERENJENAS RELLENAS CUAJADA	CREMA DE CHAMPIÑONES SAN JACOBO CASERO FRUTA DE TEMPORADA	PIZZA DE ATUN FLAN DE QUESO
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
COSTILLAR DE CERDO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA DE COL TIRAMISU	PISTO MANCHEGO HUEVOS FRITOS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA PARMENTIER BOQUERONES FRITOS FRUTA DE TEMPORADA		



## PROPOSITOS PARA EL 2018



PRACTICAR AFICIONES



APRENDER UN IDIOMA



ENFADARME MENOS



AHORRAR



VIAJAR MAS



RECICLAR



PLANTAR UN HUERTO  
URBANO



PRACTICAR EJERCICIO



AYUDAR A LOS DEMÁS



LEER MAS



ACABAR LAS COSAS



Dirección General  
de Ordenación e Inspección  
CONSEJERÍA DE SANIDAD  
**Comunidad de Madrid**  
REGISTRO SANITARIO: 26.00001660/M