

**ESTE MES
COMEMOS... CE MOIS-CI
NOUS MANGEONS...**

**RECOMENDACIÓN PARA LA CENA
PROPOSICIONES PARA LE DÎNER**



<p><u>TOUS LES JOURS</u></p> <p>Fruit ou dessert lacté Pain optionnel</p>				
<p><u>LUNES 4</u> Judías verdes salteadas Tortilla de york</p> <p><u>LUNDI 4</u> Haricots verts sautées Omelette au jambon</p>	<p><u>MARTES 5</u> Acelgas rehogadas Boquerones plancha</p> <p><u>MARDI 5</u> Bettes sautées Maquereaux grillé</p>	<p><u>MIÉRCOLES 6</u></p> <p>FIESTA</p>	<p><u>JUEVES 7</u></p> <p>FIESTA</p>	<p><u>VIERNES 8</u></p> <p>FIESTA</p>
<p><u>LUNES 11</u> Calabacines rellenos Tortilla de champiñones</p> <p><u>LUNDI 11</u> Courgettes farcies Omelette aux champignons</p>	<p><u>MARTES 12</u> Ensalada de espárragos blancos Abadejo al horno</p> <p><u>MARDI 12</u> Salade de asperges blancs Aiglefin au four</p>	<p><u>MIÉRCOLES 13</u> Salteado de verduras Caballa a la plancha</p> <p><u>MERCREDI 13</u> Légumes sautés Maquereaux grillée</p>	<p><u>JUEVES 14</u> Crema de brócoli Lomo de cerdo plancha a las finas hierbas</p> <p><u>JEUDI 14</u> Velouté de brocoli Longe de porc aux fines herbes</p>	<p><u>VIERNES 15</u> Ensalada de tomate y queso fresco Tortilla francesa</p> <p><u>VENDREDI 15</u> Salade à la tomate et fromage blanc Omelette</p>
<p><u>LUNES 18</u> Crema de zanahoria Pollo a la provenzal</p> <p><u>LUNDI 18</u> Velouté de carottes Poulet à la « provenzal »</p>	<p><u>MARTES 19</u> Espárragos trigueros a la plancha Lenguado en papillote</p> <p><u>MARDI 19</u> Asperges grillés Sole en papillote</p>	<p><u>MIÉRCOLES 20</u> Ensalada variada Raviolis rellenos</p> <p><u>MERCREDI 20</u> Salade Variée Ravioli</p>	<p><u>LUNES 21</u> Guisantes con jamón Perca al horno</p> <p><u>LUNDI 21</u> Petits pois au jambon Perche au four</p>	<p><u>VIERNES 22</u> Salmón al horno con verduras al horno</p> <p><u>VENDREDI 22</u> Saumon au four / légumes au four</p>

