

RECOMENDACIONES CENAS 2.025/2.026

	1 ^a SEMANA Del 01/12 al 05/12	2 ^a SEMANA Del 08/12 al 12/12	3 ^a SEMANA Del 15/12 al 19/12	4 ^a SEMANA Del 07/01 al 09/01	5 ^a SEMANA Del 12/01 al 16/01	6 ^a SEMANA Del 19/01 al 23/01	7 ^a SEMANA Del 26/01 al 30/01	8 ^a SEMANA Del 02/02 al 06/02
LUNES	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Día no Lectivo	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Lomo de cerdo a la plancha Fruta		Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Fruta	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Sopa de tomate Merluza en salsa verde Fruta	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Arroz salteado con calabacín y zanahoria Fruta
MARTES	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Arroz salteado con calabacín pimiento rojo, zanahoria y pollo Fruta	Lubina con patatas y verduras al horno Fruta		Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún Coditos de pasta a los tres quesos Fruta	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Champiñones salteados con ajo Pollo asado Yogur	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas Fruta
MIERCOLES	Ternera con guisantes y zanahorias Fruta	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta	Espinacas salteadas con pasas Tortilla francesa Fruta	Patatas aliñadas con cebolla y pimientos Atún a la plancha Fruta	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas Yogur	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Ensalada de judías verdes con patatas Filete de ternera a la plancha Fruta	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur
JUEVES	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Ensalada mixta Macarrones con tomate y bechamel gratinados Yogur	Salteado de pasta con berenjena y pimiento Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Sopa de fideos Revuelto de espinacas con langostinos Fruta	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Yogur	Arroz integral salteado con ajo y perejil Rosada a la plancha Yogur	Ensalada de judías verdes con patatas Rosada plancha Yogur
VIERNES	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado a la plancha Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento Fruta	Ensalada mixta Sandwich mixto Fruta

Menú revisado por Consuelo Pérez Vera, Licenciada en Farmacia y Ciencia y Tecnología de los Alimentos