# ***RECOMENDACIONES CENAS 2.024/2.025***

| | 1ª SEMANA<br>Del 03/03 al 07/03 | 2ª SEMANA<br>Del 10/03 al 14/03 | 3ª SEMANA<br>Del 17/03 al 21/03 | 4ª SEMANA<br>Del 24/03 al 28/03 | 5ª SEMANA<br>Del 31/03 al 04/04 | 6ªSEMANA<br>Del 07/04 al 11/04 | SEMANA SANTA DEL 14/04 AL 18/04 | 7ª SEMANA<br>Del 21/04 al 25/04 | 8ª SEMANA<br>Del 28/04 al 02/05 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Crema de zanahorias<br>Dorada al horno<br>Fruta | Salmón a la plancha<br>Espinacas al ajillo<br>Fruta | Arroz salteado con calabacín pimiento rojo, zanahoria y pollo<br>Fruta | Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos)<br>Lenguado a la plancha<br>Fruta | Lubina con patatas y verduras al horno<br>Fruta | Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias<br>Filete de ternera a la plancha<br>Fruta | | Sopa de fideos<br>Tortilla de atún<br>Fruta | Sopa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta |
| MARTES | Brochetas de tomates cherry y queso fresco<br>Arroz salteado con calabacín y zanahoria<br>Fruta | Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones<br>Pavo a la plancha<br>Fruta | Ensalada de judías verdes con patatas<br>Rosada plancha<br>Yogur | Arroz con zanahoria, tomate y aceitunas<br>Revuelto de guisantes con jamón<br>Yogur | Ensalada tropical con langostinos y kiwi<br>Lomo de cerdo a la plancha<br>Fruta | Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún<br>Coditos de pasta a los tres quesos<br>Fruta | | Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones<br>Pavo a la plancha<br>Fruta | Champiñones salteados con ajo<br>Pollo asado<br>Yogur |
| MIERCOL | Redondo de pavo asado<br>Cous-cous con curry<br>Yogur | Ternera con guisantes y zanahorias<br>Fruta | Verduras al horno (calabacín, berenjena)<br>Filete de ternera a la plancha Fruta | Espinacas salteadas con pasas<br>Lomo de cerdo a la plancha<br>Fruta | Salteado de pasta con berenjena y pimiento<br>Atún a la plancha<br>Fruta | Caballa al horno<br>Arroz integral salteado Fruta<br>Yogur | | Sopa de tomate<br>Pollo con champiñones | Ensalada de judías verdes con patatas<br>Tortilla francesa<br>Yogur |
| JUEVES | Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz<br>Tortilla con queso<br>Fruta | Crema de calabaza<br>Tortilla de atún<br>Fruta | Ensalada mixta<br>Tortilla con queso<br>Fruta | Ensalada mixta<br>Macarrones con tomate y bechamel gratinados<br>Yogur | Champiñones salteados<br>Filete de pollo plancha<br>Fruta | Gazpacho<br>Revuelto de espinacas con langostinos<br>Fruta | | Ternera con guisantes y zanahorias<br>Arroz integral<br>Yogur | DIA NO LECTIVO |
| VIERNES | Ensalada mixta<br>Sandwich mixto<br>Fruta | Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado<br>Fruta | Redondo de pavo asado<br>Cous-cous con curry<br>Yogur | Patatas aliñadas con cebolla y pimientos<br>Muslos de pollo al horno<br>Fruta | Revuelto de huevo con espárragos<br>Pipirrana (tomate, pepino y pimiento<br>Yogur | Ensalada mixta<br>Pizza de jamón<br>Fruta | | Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado<br>Fruta | DIA NO LECTIVO |

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