

RECOMENDACIONES CENAS 2.025/2.026

	1ª SEMANA Del 06/10 al 10/10	2ª SEMANA Del 13/10 al 17/10	3ª SEMANA Del 20/10 al 24/10	4ª SEMANA Del 27/10 al 31/10	5ª SEMANA Del 03/10 al 07/11	6ª SEMANA Del 10/11 al 14/11	7ª SEMANA Del 17/11 al 21/11	8ª SEMANA Del 24/11 al 28/11
LUNES	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Día no Lectivo	Día no Lectivo	Lubina con patatas y verduras al horno 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	Patatas aliñadas con cebolla y pimientos Muslos de pollo al horno Fruta	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Lomo de cerdo a la plancha 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
MIÉRCOLES	Ternera con guisantes y zanahorias Fruta	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta	Espinacas salteadas con pasas Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Salteado de pasta con berenjena y pimiento 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	Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Gazpacho 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