

RECOMENDACIONES CENAS 2.024/2.025

	1ª SEMANA Del 09/09 al 13/09	2ª SEMANA Del 16/09 al 20/09	3ª SEMANA Del 23/09 al 27/09	4ª SEMANA Del 30/09 al 04/10	5ª SEMANA Del 07/10 al 11/10	6ª SEMANA Del 14/10 al 18/10	7ª SEMANA Del 21/10 al 25/10	8ª SEMANA Del 28/10 al 01/11
LUNES	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Arroz salteado con calabacín pimiento rojo, zanahoria y pollo Fruta	Patatas aliñadas con cebolla y pimientos Muslos de pollo al horno Fruta	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	Ensalada de judías verdes con patatas Rosada plancha Yogur	Arroz con zanahoria, tomate y aceitunas Revuelto de guisantes con jamón Yogur	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 Yogur	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	Arroz integral salteado con ajo y perejil Rosada a la plancha Fruta	Ensalada mixta Sandwich mixto Fruta
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	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Yogur	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Fruta	Día no Lectivo