

RECOMENDACIONES CENAS 2.025/2.026

	1ª SEMANA Del 08/09 al 12/09	2ª SEMANA Del 15/09 al 19/09	3ª SEMANA Del 22/09 al 26/09	4ª SEMANA Del 29/09 al 03/10					
LUNES		Merluza a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Arroz salteado con calabacín pimiento rojo, zanahoria y pollo Fruta	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado a la plancha Fruta					
MARTES		Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Ensalada de judías verdes con patatas Rosada plancha Yogur	Arroz con zanahoria, tomate y aceitunas Revuelto de guisantes con jamón Yogur					
MIÉRCOL	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	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					
JUEVES	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla con queso Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Ensalada mixta Macarrones con tomate y bechamel gratinados Yogur					
VIERNES	Ensalada mixta Sandwich mixto Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	Patatas aliñadas con cebolla y pimientos Muslos de pollo al horno Fruta					