

RECOMENDACIONES CENAS 2.022/2.023

	1ª SEMANA Del 16/01 al 20/01	2ª SEMANA Del 23/01 al 27/01	3ª SEMANA Del 30/01 al 03/02	4ª SEMANA Del 06/02 al 10/02	5ª SEMANA Del 13/02 al 17/02	6ª SEMANA Del 20/02 al 24/02	S E M A N A	7ª SEMANA Del 06/03 al 10/03	8ª SEMANA Del 13/03 al 17/03
LUNES	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Arroz salteado con calabacín y zanahoria 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 Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Fruta	Sopa de tomate Merluza en salsa verde Fruta	B	Berenjenas gratinadas Bacalao rebozado Yogur	Crema de zanahorias Filete de pollo empanado con ensalada verde Fruta
MARTES	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	Ensalada de coliflor con tomate Filete de ternera a la plancha y patatas fritas Fruta	A	Tabule con tomate, pepino, maíz y aguacate Pinchitos de pollo a la plancha Fruta	Ensalada de patatas con tomate y atún Salmón al horno Fruta
MIÉRCOLES	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	Ternera con guisantes y zanahorias Fruta	Judías verdes con tomate Pollo asado Yogur	D	Hamburguesa casera de magro cerdo plancha con puré de patatas Fruta	Ensalada de lechuga y tomate Pasta a la carbonara Fruta
JUEVES	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Merluza en salsa de pimientos Macarrones salteados Yogur	Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Arroz integral salteado con ajo y perejil Rosada a la plancha Fruta	2 / 0 2	Ensalada verde con zanahoria y manzana Lacitos de pasta bolognesa Fruta	Crema de zanahorias Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca Lenguado a la plancha Fruta
VIERNES	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	A / 0 3 / 0 3	Ensalada mixta Calamar a la plancha Fruta	Espinacas gratinadas Filete de ternera a la plancha Yogur