

RECOMENDACIONES CENAS 2.024/2.025

	1ª SEMANA Del 06/01 al 10/01	2ª SEMANA Del 13/01 al 17/01	3ª SEMANA Del 20/01 al 24/01	4ª SEMANA Del 27/01 al 31/01	5ª SEMANA Del 03/02 al 07/02	6ª SEMANA Del 10/02 al 14/02	7ª SEMANA Del 17/22 al 21/02	8ª SEMANA Del 24/02 al 28/02
LUNES	Día no Lectivo	Salmón 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	Lubina con patatas y verduras al horno Fruta	Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Fruta	Sopa de fideos Tortilla de atún Fruta	SEMANA BLANCA
MARTES	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Arroz salteado con calabacín y zanahoria Fruta	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	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	
MIERCOLES	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	Salteado de pasta con berenjena y pimiento Atún a la plancha Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta Yogur	Sopa de tomate Pollo con champiñones	
JUEVES	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Salmón a la plancha Fruta	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	
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	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Yogur	Ensalada mixta Pizza de jamón Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	