RECOMENDACIONES CENAS 2.023/2.024

	1ª SEMANA Del 04/03 al 08/03	2ª SEMANA Del 11/03 al 15/03	3ª SEMANA Del 18/03 al 22/03	SEMANA SANTA DEL 25/03 al 29/03	4ª SEMANA Del 01/04 al 05/04	5ª SEMANA Del 08/04 al 12/04	6ªSEMANA Del 15/04 al 19/04	7ª SEMANA Del 22/04 al 26/04	8ª SEMANA Del 29/04 al 03/05
LUNES	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Arroz salteado con calabacín y zanahoria Fruta	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral 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 Pollo a la plancha Fruta	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Sopa de tomate Merluza en salsa verde Fruta	Crema de verduras Calamares plancha con ensalada Fruta
MARTES	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas Fruta	Merluza a la plancha Judías verdes con patatas Fruta	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	Judías verdes rehogadas Pollo asado Yogur	Arroz salteado con verduras Pollo a la plancha
MIERCOLES	Ensalada mixta Pizza de jamón Fruta	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo 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	Dorada con patatas y verduras al horno Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Ensalada de patatas Rosada plancha Yogur	DIA NO LECTIVO
JUEVES	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Merluza en salsa de pimientos Macarrones salteados Yogur		Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas Yogur	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta	Arroz integral salteado con ajo y perejil Filete de ternera a la plancha Fruta	Pasta con champiñones Filete de lomo a la plancha Yogur
VIERNES	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado a la plancha Fruta		Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento Yogur	Crema de verduras Filete de ternera a la plancha Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, Champiñones y queso rallado Fruta	Ensalada de tomate con aguacate Pasta con pesto Fruta	Caldo de pollo Tortilla de patatas con tomate aliñado. Fruta

Menú revisado por<u>Consuelo Pérez Vera</u>, Licenciada en Farmacia y Ciencia y Tecnología de los Alimentos