

RECOMENDACIONES CENAS 2.023/2.024

	1ª SEMANA Del 06/05 al 10/05	2ª SEMANA Del 13/05 al 17/05	3ª SEMANA Del 20/05 al 24/05	4ª SEMANA Del 27/05 al 31/05	5ª SEMANA Del 03/06 al 07/06	6ª SEMANA Del 10/06 al 14/06	7ª SEMANA Del 17/06 al 21/06
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
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	DIA NO LECTIVO	Judías verdes rehogadas Pollo asado Yogur
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
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
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