RECOMENDACIONES CENAS 2.021/2.022

	1ª SEMANA Del 23/05 a 27/05	2ª SEMANA Del 30/05 al 03/06	3ª SEMANA Del 06/06 al 10/06	4ª SEMANA Del 13/06 al 17/06	5ª SEMANA Del 20/06 al 24/06
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 Yogur
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 Códigos de pasta a los tres quesos Fruta	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral 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	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta
JUEVES	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Merluza en salsa de pimientos Macarrones salteados Yogur	Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún 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	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta