

RECOMENDACIONES CENAS 2.025/2.026

	1ª SEMANA Del 09/02 al 13/02	2ª SEMANA Del 16/22 al 20/02	3ª SEMANA Del 02/03 al 06/03	4ª SEMANA Del 09/03 al 13/03	5ª SEMANA Del 16/03 al 20/03	6ª SEMANA Del 23/03 al 27/03	7ª SEMANA Del 06/04 al 10/04	8ª SEMANA Del 13/04 al 17/04
LUNES	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Crema de zanahorias Merluza a la plancha con ensalada mixta Fruta	Cous-cous con curry Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Sopa de fideos Revuelto de espinacas con langostinos Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Sopa de tomate Merluza a la plancha con ensalada verde Fruta	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Dorada al horno Fruta
MARTES	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Espinacas salteadas con pasas Tortilla francesa Fruta	Salteado de pasta con berenjena y pimiento Tortilla francesa 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	Champiñones salteados con ajo Pollo asado Yogur	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur
MIÉRCOLES	Ternera con guisantes y zanahorias Fruta	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta	Lubina con patatas y verduras al horno Fruta	Merluza en salsa verde con patatas cocidas Fruta	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas Yogur	Salmón a la plancha Brócoli al ajillo Fruta	Arroz integral salteado con ajo y perejil Rosada a la plancha Yogur	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas Fruta
JUEVES	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Arroz salteado con calabacín pimiento rojo, zanahoria y pollo Fruta	Ensalada mixta Macarrones con tomate y bechamel gratinados Yogur	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Fruta	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Yogur	Ensalada de judías verdes con patatas Filete de ternera a la plancha Fruta	Ensalada de judías verdes con patatas Rosada plancha Yogur
VIERNES	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Caldo de pollo Wok con verduras y langostinos Yogur	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado a la plancha Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Fruta	Ensalada mixta Sandwich mixto Fruta