# ***RECOMENDACIONES CENAS 2.026/2.027***

| | 1ª SEMANA<br>Del 05/10 al 09/10 | 2ª SEMANA<br>Del 12/10 al 16/10 | 3ª SEMANA<br>Del 19/10 al 23/10 | 4ª SEMANA<br>Del 26/10 al 30/10 | 5ª SEMANA<br>Del 02/101al 06/11 | 6ªSEMANA<br>Del 09/11 al 13/11 | 7ª SEMANA<br>Del 16/11 al 20/11 | 8ª SEMANA<br>Del 23/11 al 27/11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado<br>Fruta | Día no Lectivo | Día no Lectivo | Lubina con patatas y verduras al horno<br>Fruta | Caballa al horno<br>Arroz integral salteado<br>Fruta | Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado<br>Fruta | Sopa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta | Arroz salteado con calabacín y zanahoria<br>Rosada a la plancha<br>Fruta |
| MARTES | Ternera con guisantes y zanahorias<br>Fruta | Arroz salteado con calabacín pimiento rojo, zanahoria y langostinos<br>Fruta | Patatas aliñadas con cebolla y pimientos<br>Muslos de pollo al horno<br>Fruta | Crema de coliflor y zanahorias<br>Tortilla con queso<br>Fruta | Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún<br>Coditos de pasta a los tres quesos<br>Fruta | Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones<br>Pavo a la plancha<br>Fruta | Champiñones salteados con ajo<br>Pollo asado<br>Yogur | Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz<br>Tortilla de espinacas<br>Fruta |
| MIERCOLES | Crema de calabaza<br>Tortilla de atún<br>Fruta | Redondo de pavo asado<br>Cous-cous con curry<br>Fruta | Espinacas salteadas con pasas<br>Lomo de cerdo a la plancha<br>Fruta | Salteado de pasta con berenjena y pimiento<br>Atún a la plancha<br>Fruta | Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas<br>Yogur | Crema de calabaza<br>Tortilla de atún<br>Fruta | Arroz integral salteado con ajo y perejil<br>Rosada a la plancha<br>Yogur | Redondo de pavo asado<br>Cous-cous con curry<br>Yogur |
| JUEVES | Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones<br>Pavo a la plancha<br>Fruta | Verduras al horno (calabacín, berenjena)<br>Dorada al horno<br>Fruta | Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos)<br>Lenguado a la plancha Yogur | Champiñones salteados<br>Filete de pollo plancha<br>Fruta | Gazpacho<br>Revuelto de espinacas con langostinos<br>Fruta | Ternera con guisantes y zanahorias<br>Arroz integral<br>Yogur | Ensalada de judías verdes con patatas<br>Filete de ternera a la plancha<br>Fruta | Ensalada de judías verdes con patatas<br>Rosada plancha<br>Yogur |
| VIERNES | Salmón a la plancha<br>Espinacas al ajillo<br>Fruta | Ensalada mixta<br>Tortilla con queso<br>Yogur | Ensalada mixta<br>Macarrones con tomate y bechamel gratinados<br>Fruta | Ensalada mixta<br>Pizza de jamón<br>Fruta | Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias<br>Filete de ternera a la plancha<br>Fruta | Salmón a la plancha<br>Espinacas al ajillo<br>Fruta | Revuelto de huevo con espárragos<br>Pipirrana (tomate, pepino y pimiento<br>Fruta | Ensalada mixta<br>Tortilla de patatas<br>Fruta |

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