

PROPUESTA DE CENAS

LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES

5

6

7

1

2

VACACIONES

- ENSALADA CAPRESSE
- COUS COUS CON VERDURAS Y DADITOS DE PECHUGA DE PAVO

12

- MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON JAMÓN
- FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CÓNONIGOS

19

- LOMBarda SALTEADA CON BACON
- BOQUERONES A LA ANDALUZA CON ENSALADA
- YOGUR

26

- JUDÍAS VERDES AL VAPOR CON AOVE
- FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIA SALTEADA
- FRUTA

FESTIVO

NO LECTIVO

13

- BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y PIMENTÓN
- TORTILLA DE CEBOLLA CON BONIATO

20

- PISTO DE VERDURAS
- HUEVOS FRITOS CON PATATAS
- FRUTA

27

- ENSALADA CON QUINOA Y HORTALIZAS
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS
- FRUTA

14

- ACELGAS REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
- CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA

21

- ARROZ SALTEADO CON CÚRCUMA
- FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
- FRUTA

28

- GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
- SÁNDWICH INTEGRAL DE AGUACATE CON LOMOS DE CABALLA Y MAHONESA
- FRUTA

15

- CRUDITES DE ZANAHORIA CON GUACAMOLE
- PIZZA CASERA DE ATÚN

22

- ENSALADA MIXTA
- BERENJENA RELLENA DE CARNE GRATINADAS
- FRUTA

29

- PARRILLADA DE VERDURAS
- COSTILLAS ASADAS MARINADAS CON PATATAS
- YOGUR

16

23

30