

Recomendaciones Cena



inspired

Feliz 2022

MENU CENAS ENERO 22

lunes, 10 de enero

Ensalada mixta con atún
Wok de pavo
Pan, fruta

martes, 11 de enero

Coliflor al ajillo
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan/fruta/yogur natural

miércoles, 12 de enero

Crema de zanahoria y patata
Pollo a la plancha
Pan, fruta

jueves, 13 de enero

Ensalada con cherrys
Cinta de lomo con queso
Pan, fruta

viernes, 14 de enero

Puré de patata
Merluza con salsa de zanahoria
Pan, fruta

lunes, 17 de enero

Ensalada de quinoa
Muslos de pollo con zanahoria
Pan, fruta

martes, 18 de enero

Parrillada de verdura
Arroz con huevo
Pan, fruta

miércoles, 19 de enero

Crema de champiñones
Solomillo de cerdo con patata
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 20 de enero

Ensalada de queso fresco
Ternera salteada con calabacín
Pan, fruta

viernes, 21 de enero

Sopa de verduras
Salmon con espárragos
Pan, fruta

lunes, 24 de enero

Crema de espinacas
Pollo en salsa de tomate
Pan, fruta

martes, 25 de enero

Ensalada de patata
Cerdo adobado
Pan, fruta

miércoles, 26 de enero

Judías verdes con jamón
Sopa de pescado
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 27 de enero

Arroz con verduras
Brochetas de pavo con cherrys
Pan, fruta

viernes, 28 de enero

Calabacín a la plancha
Wok de ternera
Pan, fruta

lunes, 31 de enero

Ensalada completa
Cerdo con champiñones
Pan, fruta

Revisado por: **Alejandra Carrizo**
Responsable de Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) Nº MAD00832