

# RECOMENDACIONES CENAS



**Miércoles 1. Salmón al horno con verduras, fruta y lácteo.**

**Jueves 2. Empanadillas de atún con ensalada de tomate y queso, fruta y lácteo.**

**Viernes 3. Salmorejo con berenjenas rebozadas, fruta y lácteo.**

**Lunes 6. Salchichas de pollo en salsa, fruta y lácteo.**

**Martes 7. Ternera a la plancha con ensalada, fruta y lácteo.**

**Miércoles 8. Espinacas a la crema con sepia a la plancha, macedonia de fruta y lácteo.**

**Jueves 9. Quiché de beicon con ensalada, fruta y lácteo.**

**Viernes 10. Filete de pollo a la plancha con ensalada, fruta y lácteo.**

**Lunes 13. Chuleta de Sajonia y ensalada de tomate, fruta y lácteo.**

**Martes 14. Gazpacho andaluz y san Jacobo la horno, fruta y lácteo.**

**Miércoles 15. Merluza en papillote y verduras, macedonia de fruta y lácteo.**

**Jueves 16. Tortilla de atún con ensalada de tomate, fruta y lácteo.**

**Viernes 17. Wok de ternera con verduras, fruta y lácteo.**

**Lunes 20. Burrito de carne y verduras, fruta y lácteo.**

**Martes 21. Filete de gallo al horno con verduras, fruta y lácteo.**

**Miércoles 22. Rollito de jamón con ensalada tropical, macedonia de fruta y lácteo.**

**Jueves 23. Hamburguesa de ternera, fruta y lácteo.**

**Viernes 24. Pizza de jamón, fruta y lácteo.**

