

COLEGIO PÚBLICO RICARDO BAROJA
PROPUESTA DE CENAS PARA HACER EN CASA CURSO 2019-2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.	Verduras (puré, plancha, horno, cocidas, sopa...) Huevos a la plancha o en tortilla	Verduras salteadas con taquitos de pavo	Sopa de fideos Huevos rellenos de atun (o tortilla)	Puré de verduras o ensalada Pescado al horno	Salchichas de pavo con puré de patata y guisantes
2.	Sopa de verduras Tortilla de champiñones	Verduras (puré, plancha, horno, cocidas, sopa...) Alitas de pollo al horno	Crema de zanahoria Pescado al horno	Puré de verduras o ensalada Chipirones a la plancha	Tortilla de jamón sobre tostada de pan integral
3.	Tortilla de atún con ensalada	Verduras (puré, plancha, horno, cocidas, sopa...) Huevos rotos con jamón	Puré de verduras o ensalada Tortilla francesa	Pescado al horno con verduras y patata panadera	Sopa de verduras Rollitos de jamón york y queso
4.	Ensalada mixta Lomo con champiñones	Huevo cocido con guarnición de pisto y guarnición de arroz	Puré de verduras o ensalada Pescado rebozado	Berenjena (o calabacín) rellena de champiñones, tomate y carne picada (gratinar con un poco de queso rallado)	Pescado con guarnición de arroz con verduras
5.	Calabacin o berenjena a la plancha (u otra verdura) Aros de calamar a la plancha	Ensalada (con piña, queso y aguacate) o puré de verduras Pollo a la plancha	Puré de verduras o ensalada Tortilla de gambas y champiñones	Vainas encebolladas Pescado al horno	Pizza casera (de jamón y queso o vegetal)
6.	Tortilla de patata con letxuga	Ensalada de tomate, atún, huevo y macarrones integrales	Salmón al vapor o al horno con guarnición de arroz	Sopa de fideos Tortilla de jamón	Ensalada mixta Hamburguesa a la plancha con pimientos