

COLEGIO PÚBLICO RICARDO BAROJA
PROPUESTA DE CENAS PARA HACER EN CASA CURSO 2021-2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.	Crema de verduras Tortilla de atún	Verduras salteadas con taquitos de pavo	Sopa de fideos Salmón	Vainas con patata y huevo duro	Caldo de verduras y gallo rebozado
2.	Pescado al horno patata y con verduras	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 y champiñones
3.	Arroz con tomate y huevo	Saltixitxas de pavo con puré de patata y pimientos	Puré de verduras o ensalada Pescado	Sopa de verduras Rollitos de jamón york y queso	Tortilla de verduras
4.	Huevo cocido con guarnición de pisto y guarnición de arroz	Lomo con champiñones	Puré de verduras o ensalada Pescado rebozado	Berenjena o calabacín con carne picada y queso	Pescado con guarnición de arroz con verduras
5.	Ensalada 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
6.	Tortilla de patata con letxuga	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha	Pescado al horno con verduras	Sopa de fideos Tortilla de jamón	Ensalada mixta con atún y huevo