

COLEGIO PÚBLICO RICARDO BAROJA
PROPUESTA DE CENAS PARA HACER EN CASA CURSO 2022-2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.	Caldo de verduras Tortilla de atún	Verduras salteadas con pavo	Vainas con patata y huevo cocido	Sopa de fideo Salmón	Crema de verduras Gallo rebozado
2.	Hamburguesa con patatas y ensalada	Crema de zanahoria Alitas de pollo al horno	Pescado al horno con guarnición de verduras y arroz	Puré de verduras o ensalada Chipirones a la plancha	Tortilla de jamón con champiñones
3.	Tortilla de verduras y queso con ensalada	Salchichas de pavo con puré de patata y pimientos	Puré de verduras o ensalada Huevo frito	Ensalada Rollitos de jamón de york y queso	Puré de verduras o ensalada Pescado
4.	Huevo cocido con pisto y arroz de guarnición	Lomo con champiñones	Sopa de verduras Pescado rebozado	Tortilla de atún con ensalada	Ensalada Calamares a la plancha
5.	Tortilla de patata con lechuga	Ensalada (con piña, queso y aguacate) Pollo a la plancha	Puré de verduras Tortilla de gambas y champiñones	Pizza casera	Vainas encebolladas Lomo a la plancha
6.	Guisantes con jamón y huevo cocido	Empanadillas de atún y tomate con ensalada	Pescado al horno con verduras	Puré de verduras Tortilla de jamón	Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos
7.	Brócoli con patata Tortilla francesa	Sopa Pescado a la plancha	Chuleta de cerdo con champiñones	Sopa de pollo y fideos con huevo cocido	Rabas con ensalada