

Recomendaciones Cena

An **inspired** school



Revisado por: **Alejandra Carrizo**
Responsable de Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

inspired



lunes, 4 de noviembre

Puré de verduras
Filete de cerdo con judías verdes
Pan, fruta

martes, 5 de noviembre

Ensalada de pasta
Hamburguesa de pollo
Pan, fruta

inspired



miércoles, 6 de noviembre

Coliflor a la gallega
Tortilla de patata con ensalada
Pan/fruta/yogur natural

inspired



jueves, 7 de noviembre

Ensalada de tomate y queso
Salmón a la plancha con quinoa
Pan, fruta



viernes, 8 de noviembre

Crema de calabaza
Pavo asado con patata
Pan, fruta

lunes, 11 de noviembre

Calabaza al horno
Filete de cerdo a la plancha con batata
Pan, fruta

martes, 12 de noviembre

Ensalada de pimiento con atún
Tortilla francesa
Pan, fruta

miércoles, 13 de noviembre

Quinoa con verduras
Merluza a la plancha
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 14 de noviembre

Ensaladas de espinacas con queso
Hamburguesa de ternera
Pan, fruta

viernes, 15 de noviembre

Sopa de fideos
Crepe de jamón y queso
Pan, fruta

lunes, 18 de noviembre

Ensalada de queso mozzarella
Wok de ternera y verduras
Pan, fruta

martes, 19 de noviembre

Brócoli con patata
Lubina a la plancha
Pan, fruta

miércoles, 20 de noviembre

Arroz 3 delicias
Pavo plancha
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 21 de noviembre

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Pan, fruta

viernes, 22 de noviembre

Puré de puerro
Calamar a la plancha
Pan, fruta

lunes, 25 de noviembre

Calabacín a la plancha
Cinta de lomo a la plancha con boniato
Pan, fruta

martes, 26 de noviembre

Sopa de verduras
Pollo asado con patata
Pan, fruta

miércoles, 27 de noviembre

Berenjena a la plancha con queso
Salmón al horno
Pan/fruta/yogur natural

jueves, 28 de noviembre

Guisantes con zanahoria
Hamburguesa de ternera
Pan, fruta

viernes, 29 de noviembre

Puré de verduras
Tortilla de patata
Pan, fruta

MENU CENAS NOVIEMBRE 24

Dinner Suggestions

An **inspired** school



Revisado por: **Alejandra Carrizo**
Responsable de Nutrición Calidad
Colegiada (CODINMA) N° MAD00832

inspired



inspired



inspired



DINNER MENUS NOVEMBER 24

Monday, 4 November

Vegetable cream
Grilled pork with green beans
Bread, fruit

Tuesday, 5 November

Pasta salad
Chicken burger
Bread, fruit

Wednesday, 6 November

Cauliflower with paprika
Spanish omelette with salad
Bread, fruit, yoghurt

Thursday, 7 November

Tomato and cheese salad
Grilled salmon with quinoa
Bread, fruit

Friday, 8 November

Pumpkin cream
Roast turkey with potatoes
Bread, fruit

Monday, 11 November

Roast pumpkin
Grilled pork with sweet potatoes
Bread, fruit

Tuesday, 12 November

Pepper salad with tuna
French omelette
Bread, fruit

Wednesday, 13 November

Quinoa with vegetables
Grilled hake with salad
Bread, fruit, yoghurt

Thursday, 14 November

Spinach salad with cheese
Beef burger
Bread, fruit

Friday, 15 November

Noodle soup
Ham and cheese crepe
Bread, fruit

Monday, 18 November

Cheese salad
Beef and vegetable wok
Bread, fruit

Tuesday, 19 November

Broccoli with potatoes
Grilled seabass
Bread, fruit

Wednesday, 20 November

Rice three delights
Grilled turkey
Bread, fruit, yoghurt

Thursday, 21 November

Chickpeas salad
French omelette
Bread, fruit

Friday, 22 November

Leek cream
Grilled cuttlefish
Bread, fruit

Monday, 25 November

Grilled zucchini
Grilled pork with sweet potato
Bread, fruit

Tuesday, 26 November

Noodle soup
Roast chicken with potatoes
Bread, fruit

Wednesday, 27 November

Eggplant with cheese
Baked salmon
Bread, fruit, yoghurt

Thursday, 28 November

Peas with carrots
Beef burger
Bread, fruit

Friday, 29 November

Vegetable cream
Spanish omelette
Bread, fruit